

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Rencana Program Latihan <i>Dumbble Press</i>	51
2. Rencana Program Latihan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Dumbble</i>	56
3. Data Mentah <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan dengan Nilai Skor Kelompok Latihan <i>Dumbble Press</i> dan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Dumbble</i>	60
4. Data Mentah Post Test <i>Power</i> Otot Lengan dengan Nilai Skor Kelompok Latihan <i>Dumbble Press</i> dan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Dumbble</i>	68
5. Rata Simpangan Baku	69
6. Uji Normalitas	77
7. Uji Homogenitas	80
8. Pengujian Hipotesis	82

THE
Character Building
UNIVERSITY