

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Program Latihan	56
2. Profil Atlet.....	67
3. Data mentah hasil pre-test power otot tungkai pada latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> dan <i>Banch Step Up</i>	68
4. Data mentah hasil pre-test hasil renang gaya bebas 50 meter kelompok latihan <i>double leg speed hop</i> dan <i>bench step up</i>	72
5. Data mentah hasil post-test hasil renang gaya bebas 50 meter kelompok latihan <i>double leg speed hop</i> dan <i>bench step up</i>	73
6. Mencari Rata – Rata Simpangan Baku.....	74
7. Rata-rata dan simpangan Baku Data Pre-Test Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	74
8. Uji Normalitas Data Pre-Test Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	82
9. Uji Homogenitas.....	91
10. Perhitungan Rata –Rata Beda, Simpangan Baku Beda Dan T-Hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post Test</i> Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	94
11. Dokumentasi Penelitian.	104
12. Personalia Penelitian	105