

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Desain <i>Pre-Test And Post-Test Group Design</i>	33
2. Norma <i>Test Hand Dynamometer</i>	35
3. Norma <i>Test Trunk and Neck Flexibility</i>	36
4. Norma <i>Test Leg Dynamometer</i>	38
5. Indikator Penilaian Teknik Bantingan Pinggang	41
6. Indikator Penilaian Dalam Cabang Olahraga Gulat	41
7. Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, <i>Power</i> Otot Tungkai dan Bantingan Pinggang	44
8. Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, <i>Power</i> Otot Tungkai dan Bantingan Pinggang	45
9. Uji Normalitas Data	46
10. Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan	59
11. Data <i>Pre-test</i> Kelentukan Pinggang	59
12. Data <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai	60
13. Data <i>Pre-test</i> Bantingan Pinggang	60
14. Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan	61
15. Data <i>Post-test</i> Kelentukan Pinggang	61
16. Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	62
17. Data <i>Post-test</i> Bantingan Pinggang	62
18. Perhitungan Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, <i>Vertical Jump</i> dan Bantingan Pinggang dari <i>Raw Score</i> ke <i>Standard Score (T-Score)</i>	63
19. Perhitungan Data <i>Post-test Power</i> otot Lengan, Kelentukan Pinggang, <i>Power</i> otot tungkai dan Bantingan Pinggang dari <i>Raw Score</i> ke <i>Standard Score (T-Score)</i>	64
20. Uji Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan	65
21. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Kelentukan Pinggang	66
22. Uji Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	67
23. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Bantingan Pinggang	68

24. Pengujian Hipotesis 1 Latihan <i>Pull-up</i> Terhadap Hasil	
Bantingan Pimggang	71
25. Pengulangan Terhadap X	72
26. Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi	74
27. Pengujian Hipotesis II Latihan <i>Back-up</i> Terhadap Hasil	
Bantingan Pinggang	76
28. Pengulangan Terhadap X	77
29. Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi	79
30. Pengujian Hipotesis III Latihan <i>Leg Squat</i> Terhadap Hasil	
Bantingan Pinggang	81
31. Pengulangan Terhadap X	82
32. Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi	84
33. Pengujian Hipotesis IV Latihan <i>Pull-up, Back-up, dan Leg Squat</i>	
Terhadap Hasil Bantingan Pinggang	86
34. Pengulangan Terhadap X	87
35. Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi	89