

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 : Program Latihan Sasaran Tetap..... | 55 |
| Lampiran 2 : Program Latihan Sasaran Berubah | 58 |
| Lampiran 3 : Data Hasil Penelitian | 61 |
| Lampiran 4 : Pembagian Kelompok Latihan | 62 |
| Lampiran 5 : Deskripsi Data Pre Tes dan Post test | 63 |
| Lampiran 6 : Mencari Rata – Rata dan Simpangan Baku..... | 66 |
| Lampiran 7 : Uji Normalitas Dengan Uji Liliefors | 70 |
| Lampiran 8 : Uji Homogenitas Dengan Uji Fisher | 72 |
| Lampiran 9 : Pengujian Hipotesis Pertama | 73 |
| Lampiran 10 : Pengujian Hipotesis Kedua | 75 |
| Lampiran 11 : Pengujian Hipotesis Ketiga | 77 |
| Lampiran 12 : Daftar Tabel | 80 |
| Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian | 84 |
| Lampiran 14 : Surat-Surat Penelitian | 86 |

