

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1: Penambahan beban secara bertahap.....	27
Tabel 3.1: <i>One group pretest-posttest design</i>	41
Tabel 4.1: Hasil <i>pre test</i> atlet	45
Tabel 4.2: Hasil <i>post test</i> atlet.....	46
Tabel 4.3: Pehitungan nilai X , X^2 , B dan B^2	47
Tabel 4.4: Mencari nilai normalitas <i>pre test</i>	49
Tabel 4.5: Nilai kritis L untuk uji <i>lillifors</i>	50
Tabel 4.6: Mencari nilai normalitas <i>post test</i>	51

