

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian.....	45
Tabel 3.2	Norma Alat <i>Handgrip Dynamometer</i>	46
Tabel 4.1	Hasil Penilaian Pre-Test Kekuatan Otot Lengan Siswa Sebelum Mengikuti Latihan Menggunakan Dumbbell di SMK Multi Karya	51
Tabel 4.2	Hasil Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Siswa Setelah Mengikuti Latihan Menggunakan Dumbbell (Post tes) di SMK Multi Karya	52
Tabel 4.3	Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Sebelum dan Sesudah Mengikuti Latihan Menggunakan Dumbbell di SMK Multi Karya	53
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Lengan Kiri dan Kanan Pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis pada Siswa SMK Swasta Multi Karya.....	55
Tabel 4.5	Hasil Uji Homogenitas Data Pre-tes dan Post-tes Kekuatan Otot Lengan Kiri dan Kanan Pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis pada Siswa SMK Swasta Multi Karya	56
Tabel 4.6	Perhitungan Uji-t Paired Sample Pengaruh Latihan Dumbbel Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Kanan Pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis pada Siswa SMK Swasta Multi Karya	57
Tabel 4.7	Perhitungan Uji-t Paired Sample Data Pengaruh Latihan Dumbbel Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Kiri Pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis pada Siswa SMK Swasta Multi Karya.....	58