

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Variasi Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i>	29
Tabel 2.2 Variasi Latihan <i>Battle Rope Exercise</i>	32
Tabel 3.1 Desain Penelitian	44
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Two Hand Medicine Ball</i> Putri.....	45
Tabel 4.1 Data Penelitian <i>Power</i> Otot Lengan.....	49
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	50
Tabel 4.3 Data Penelitian Hasil Tolak Peluru	52
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	53
Tabel 4.5 Uji Normalitas	54
Tabel 4.6 Uji t <i>Power</i> Otot Lengan.....	55
Tabel 4.7 Uji t Hasil Tolak Peluru	55

