

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bentuk Desain Penelitian <i>Pre-test Post-test</i>	40
Tabel 3. 2 Norma Tes <i>Push-up</i>	41
Tabel 3. 3 Norma Tes <i>Sit-up</i>	42
Tabel 3. 4 Penilaian <i>Stut (Back extension)</i>	44
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Tes <i>Push-up</i>	47
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Tes <i>Push-up</i>	48
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Tes <i>Sit Up</i>	49
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Tes <i>Sit Up</i>	49
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Penilaian <i>Stut</i>	50
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Penilaian <i>Stut</i>	51
Tabel 4. 7 Uji Normalitas data <i>pre-test</i>	52
Tabel 4. 8 Uji Normalitas data <i>post-test</i>	52
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas Varians (Uji F).....	54
Tabel 4. 10 Pengujian Hipotesis I Data <i>Pre-Test</i>	55
Tabel 4. 11 Pengujian Hipotesis I Data <i>Post-test</i>	56
Tabel 4. 12 Pengujian Hipotesis II Data <i>Pre-test</i>	57
Tabel 4. 13 Pengujian Hipotesis II Data <i>Post-test</i>	58
Tabel 4. 14 Pengujian Hipotesis III Data <i>Pre-test</i>	59
Tabel 4. 15 Pengujian Hipotesis III Data <i>Post-test</i>	60