

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perencanaan Program Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i> Dan <i>Resistance Band</i>	42
Lampiran 2. Profil Atlet Karate Dojo Singa.....	55
Lampiran 3. Tabel Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test Medicine Ball Trow</i> Kelompok Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i>	58
Lampiran 4. Tabel Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test Medicine Ball Trow</i> Kelompok <i>Resistance Band</i>	59
Lampiran 5. Mencari Rata-Rata, Varians, data dan Simpangan Baku	60
Lampiran 6. Tabel Data Nilai Post - Test Kelompok <i>Heavy Bag Thrust</i> dengan Instrument tes <i>Medicine Ball Trow</i>	62
Lampiran 7. Tabel Data Nilai Pre - Test Kelompok <i>Resistance Band</i> dengan Instrument tes <i>Medicine Ball Trow</i>	63
Lampiran 8. Tabel Data Nilai Post - Test Kelompok <i>Resistance Band</i> dengan Instrument tes <i>Medicine Ball Trow</i>	64
Lampiran 9. Uji Normalitas Dengan Uji Liliefors	65
Lampiran 10. Data <i>Post-Test</i> Kelompok <i>Heavy Bag Thrust</i> Hasil tes <i>Medicine Ball Trow</i>	66
Lampiran 11. Tabel Data <i>Pre-Test Resistance Band</i> Hasil tes <i>Medicine Ball</i> <i>Trow</i>	67
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	69
Lampiran 13. Uji Hipotesis I.....	70
Lampiran 14. Uji Hipotesis II	72
Lampiran 15. Uji Hipotesis III.....	74
Lampiran 16. Tabel Distribusi T	76
Lampiran 17. Tabel Nilai Kritis Liliefors	77
Lampiran 18. Titik Persentase Distribusi F.....	78
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 20 Surat Pendukung.....	84