

## DAFTAR TABEL

### TABEL

1. Benyuk Raancangan Desain Penelitian .....	32
2. Ahli Mengukur Kecepatan Pukulan .....	35
3. Pembagian Urutan Kelompok <i>Matching Pairing</i> .....	38
4. Hasil Pre test dan Pos test Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up dan <i>Whellbarrow</i> terhadap <i>Power</i> otot lengan.....	39
5. Hasil Pre test dan Pos test Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up dan <i>Whellbarrow</i> terhadap powert potot lengan Data tes Pendahuluan pukulan <i>Chudan Tsuki</i> .....	40
6. Uji Normalitas Data .....	42
7. Daftar Nama-nama sampel Siswa Karateka Putra <i>Dojo</i> Wadokai Immanuel Medan.....	53
8. Data Test Pendahuluan Power otot lengan Karateka Putra Sabuk biru Dojo wadokai Immanuel Medan .....	54
9. Norma <i>Medicine ball</i> .....	54
10. Data Test Pendahuluan Kecepatan Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Karateka Putra Sabuk biru Dojo wadokai Immanuel Medan .....	55
11. Data Test Pendahuluan Kecepatan Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Atlet Nasional .....	55
12. Data Mentah Hasil Pre test <i>Power</i> otot Lengan Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up dan <i>Whellbarrow</i> .....	56
13. Data Mentah Hasil Pos test <i>Power</i> otot Lengan Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up dan <i>Whellbarrow</i> .....	57
14. Data Mentah Hasil Pre test Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up dan <i>Whellbarrow</i> .....	58
15. Data Mentah Hasil Pos test Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up dan <i>Whellbarrow</i> .....	59
16. Perhitungan <i>Z-score</i> .....	60
17. Ranking Hasil Perhitungan <i>Z-score</i> dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up dan <i>Whellbarrow</i> .....	61
18. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pre tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	62

19. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pos tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	63
20. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pre tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	63
21. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pos tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	64
22. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pre tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	65
23. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pos tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	66
24. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pre tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	67
25. Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pos tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	67
26. Uji Normalitas Data Pre tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	68
27. Uji Normalitas Data Pos tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	69
28. Uji Normalitas Data Pre tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	70
29. Uji Normalitas Data Pos tes <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	71
30. Uji Normalitas Data Pre tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	72
31. Uji Normalitas Data Pos tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Incline</i> push-up .....	73
32. Uji Normalitas Data Pre tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	73
33. Uji Normalitas Data Pos tes Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	74

34. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda, Dan t-Hitung Dari data Hasil Pre-test dan Pos test <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Incline push-up</i> .....	78
35. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda, Dan t-Hitung Dari data Hasil Pre-test dan Pos test <i>Power</i> otot lengan Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	79
36. Perhitungan uji-t Data Pos-test <i>Power</i> otot lengan Antara Kelompok Latihan <i>Incline push-up</i> dan <i>Whellbarrow</i> .....	81
37. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda, Dan t-Hitung Dari data Hasil Pre-test dan Pos test Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Incline push-up</i> .....	83
38. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda, Dan t-Hitung Dari data Hasil Pre-test dan Pos test Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Kelompok Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	84
39. Perhitungan uji-t Data Pos-test Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Antara Kelompok Latihan <i>Incline push-up</i> dan <i>Whellbarrow</i> .....	86

