

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Data Tes Pendahuluan <i>Power</i> Otot Tungkai.....	5
Tabel 2 Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	5
Tabel 3 Data Tes Pendahuluan <i>Power</i> Otot Lengan	6
Tabel 4 Norma Tes <i>Power</i> Otot Lengan	6
Tabel 5 Data Tes Pendahuluan Renang 50 meter	6
Tabel 6 Data Sampel Atlet Putera Lumba-Lumab Binjai	22
Tabel 7 Disain Penelitian	24
Tabel 8 Data <i>Pre-test</i>	31
Tabel 9 Data <i>Pos-test</i>	32
Tabel 10 Uji Normalitas.....	33
Tabel 11 Data <i>Pre-test Power</i> otot Lengan.....	46
Tabel 12 Data <i>Pos-test Power</i> otot Lengan.....	46
Tabel 13 Data <i>Pre-test Power</i> otot Tungkai	46
Tabel 14 Data <i>Pos-test Power</i> otot Tungkai	47
Tabel 15 Data <i>Pre-test</i> Renang Gaya Bebas	47
Tabel 16 Data <i>Pos-test</i> Renang Gaya Bebas.....	48
Tabel 17 Penghitungan Data <i>Pre-test</i>	48
Tabel 18 Penghitungan Data <i>Pos-test</i>	49
Tabel 19 Uji Normalitas data <i>pos-test Power</i> otot lengan	50
Tabel 20 Uji Normalitas data <i>pos-test Power</i> otot Tungkai.....	51
Tabel 21 Uji Normalitas data <i>pos-test</i> Renang gaya Bebas	51
Tabel 22 Kontribusi Latihan <i>Dumbbell arm swing</i>	53
Tabel 23 Kontribusi Latihan <i>Single leg back raise</i>	55
Tabel 24 Kontribusi Latihan <i>Dumbbell arm swing</i> dan <i>Single leg back raise</i>	57