

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Daftar Populasi Atlet Puteri Unimed Hoki <i>Club</i>	39
2. Data Tes Awal <i>Push</i>	40
3. Data Tes Awal <i>Power</i> Otot Lengan dan Norma <i>Power</i> Otot Lengan dengan <i>Medicine Ball</i>	41
4. Data Tes Awal Kelentukan Pinggul dan Norma Kelentukan Pinggul Menggunakan <i>Sit & Reach Test</i>	42
5. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot lengan dan <i>Post-Test Power</i> Otot lengan....	43
6. Data <i>Pre-Test Sit & Reach</i> dan Data <i>Post-Test Sit & Reach</i>	44
7. Data <i>Pre-Test Kemampuan Push</i> dan Data <i>Post-Test Kemampuan Push</i>	45
8. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i> dan Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i>	46
9. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i> Pada Atlet Puteri Unimed Hoki <i>Club</i> 2012	47
10. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i> Pada Atlet Puteri Unimed Hoki <i>Club</i> 2012	48
11. Pengujian Hipotesis I	49
12. Pengujian Hipotesis II	54
13. Pengujian Hipotesis III	59
14. Program Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> dan <i>Horizontal Swing</i>	62
15. Dokumentasi Penelitian	66