

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data <i>Test</i> Kemampuan Melekukan <i>Push</i>	4
2. Data <i>Test</i> Kemampuan Melakukan <i>Power</i> Otot Lengan	5
3. Norma Kemampuan <i>Power</i> Otot Lengan.....	5
4. Disain Dua Faktor Arikunto.....	24
5. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-Test</i> KelompoK Latihan <i>Medicine Ball Twist</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan.....	33
6. Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Pos-Test</i> Kelompok latihan <i>Medicine Ball Twist</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Kemampuan <i>push</i>	34
7. Hasil Perhitungan Normalitas	36
8. Hasil Perhitungan Homogenitas.....	38
9. Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	49
10. Data Waktu Terbaik	50
11. Perhitungan <i>T-Score</i>	51
12. Perhitungan <i>Z-Score</i>	53
13. <i>Rangking</i> Dan <i>Matching Pairing</i>	54
14. Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan.....	55
15. Data Waktu Terbaik	56
16. Perhitunga <i>T-Score</i>	57
17. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	58
18. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan.....	59
19. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	60
20. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan.....	61
21. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test</i> Melakukan <i>Push</i>	62
22. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post Test</i> Melakukan <i>Push</i>	63
23. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test</i> Melekuken <i>Push</i>	64
24. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post Test</i> Melekukan <i>Push</i>	65
25. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	66
26. Uji Normalitas Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan	
27. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	67

28. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Power Otot Lengan	67
29. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Melakukan <i>Push</i>	68
30. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Melakukan <i>Push</i>	68
31. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Melakukan <i>Push</i>	69
32. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Melakukan <i>Push</i>	69
33. Uji Homogenitas	70
34. Pengujian Hipotesis Pertama	72
35. Pengujian Hipotesis Kedua	73
36. Pengujian Hipotesis Ketiga	74
37. Pengujian Hipotesis Keempat	75
38. Pengujian Hipotesis Kelima	76
39. Pengujian Hipotesis Keenam	77
40. Program Latihan	78
41. Absen Latihan	91