

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Data Kemampuan Awal (<i>pre-test</i>) Atlet Club IRC Padangsidempuan	35
2. Data Kemampuan Akhir (<i>post-test</i>) Atlet Club IRC Padangsidempuan ...	36
3. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Atlet Club IRC Padangsidempuan	37
4. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	38
5. Uji Normalitas	40
6. Uji Homogenitas	41
7. Pengujian Hipotesis	42
8. Program Latihan	44