

DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
1. Tes <i>One Group Design</i>	38
2. Gambaran Data Variabel <i>push-up</i>	47
3. Gambaran Data Variabel <i>Horizontal swing</i>	47
4. Gambaran Data Variabel <i>Squat-jump</i>	48
5. Gambaran Data Hasil Bantingan Pinggang.....	48
5. Data <i>Pre-Test Push-up, Horizontal Swing, Squat-Jump</i> dan Bantingan Pinggang.....	49
7. Data <i>Post-Test Push-up, Horizontal Swing, Squat-Jump</i> dan Bantingan Pinggang.....	50
8. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Push-up</i>	51
9. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Horizontal Swing</i>	52
10. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Squat-Jump</i>	53
11. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Bantingan Pinggang</i>	55
12. Uji Homogenitas Varian.....	55
13. Daftar Kemampuan Maksimal Atlet.....	66
13. Latihan Minggu ke 1.....	67
14. Latihan Minggu ke 2.....	68
15. Latihan Minggu ke 3.....	69
16. Latihan Minggu ke 4.....	70
17. Latihan Minggu ke 5.....	71
18. Latihan Minggu ke 6.....	72
19. Rincian Kegiatan Waktu Penelitian.....	74
20. Biodata Atlet.....	75
21. Hasil Tes Pendahuluan <i>Medicine Ball</i>	76
22. Norma Tes <i>Medicine Ball</i>	76
23. Hasil Tes Pendahuluan <i>Sit and Reach</i>	76
24. Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	77

	Hal
25. Tes Pendahuluan <i>Vertical Jump</i>	77
26. Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	77
27. Tes Pendahuluan Bantingan Pinggang.....	78
28. <i>Pre-test Sit and Reach</i>	79
29. Norma Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>)	79
30. <i>Pre-test Vertical Jump</i>	79
31. Norma <i>Vertical Jump</i>	80
32. <i>Pre-test Medicine Ball</i>	80
33. Norma <i>Medicine Ball</i>	80
34. <i>Pre-test</i> Bantingan Pinggang.....	81
35. <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan	82
36. Norma <i>test Medicine Ball</i>	82
37. Tes Kelentukan Pinggang.....	82
38. Norma Tes Kelentukan	83
39. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	83
40. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	83
41. Tes Bantingan Pinggang.....	84
42. Uji Normalitas Data Post Test Latihan <i>Push-Up</i>	85
43. Uji Normalitas Data Post Test Latihan <i>Horizontal Swing</i>	85
44. Uji Normalitas Data Post Test <i>Squat-Jump</i>	86
45. Uji Normalitas Data Post Test Hasil Bantingan Pinggang,	87
46. Uji Homogenitas Variabel.....	88
47. Uji Homogenitas Varian.....	89
48. Uji Hipotesis.....	91