

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan.....	54
Lampiran 2 Data Sampel Penelitian	55
Lampiran 3 Data 1RM	56
Lampiran 4 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	57
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 6 Data Pretest dan Posttest VAS	61
Lampiran 7 Uji Normalitas Data	62
Lampiran 8 Uji Homogenitas	64
Lampiran 9 Uji T	66
Lampiran 10 Dokumentasi	67
Lampiran 11 Pemberkasan Surat-Surat.....	73

