

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Awal Kekuatan Otot Lengan	3
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	28
Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes <i>Pull Up</i>	30
Tabel. 4.1 Data Penelitian Perlakuan Latihan <i>Calisthenic</i>	33
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Calisthenic</i>	
Tabel 4.3 Uji Normalitas	35
Tabel 4.4 Uji t Latihan <i>Calisthenic</i>	35

