

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes <i>Medicine Ball</i>	27
Tabel 4.1 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tes <i>medicine ball</i> pada kelompok <i>Bicep Curl</i>	29
Tabel 4.2 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tes <i>medicine ball</i> pada kelompok <i>Incline Push Up</i>	30
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas pada kelompok <i>Biceps Curl</i>	31
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas pada kelompok <i>Incline Push Up</i>	31
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas pada kelompok <i>Biceps Curl</i>	32
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas pada kelompok <i>Incline Push Up</i>	32
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis <i>Power</i> Otot Lengan pada kelompok <i>Biceps Curl</i> ..	33
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis <i>Power</i> Otot Lengan pada kelompok <i>Incline Push Up</i>	33
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis <i>Power</i> Otot Lengan pada kelompok <i>Biceps Curl Incline Push Up</i>	34