

## DAFTAR TABEL

|            |                                                                                                                                                                                           |    |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 | Teknik <i>Ordinal Pairing</i> .....                                                                                                                                                       | 28 |
| Tabel 3. 2 | Norma Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....                                                                                                                                                   | 30 |
| Tabel 4. 1 | Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok<br>Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan Atlet<br>Karate Dojo Singa Tahun 2024 .....  | 33 |
| Tabel 4. 2 | Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok<br>Latihan <i>Resistance Band</i> Terhadap <i>Power</i> Otot LenganAtlet<br>Karate Dojo Singa Tahun 2024 .....    | 34 |
| Tabel 4. 3 | Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok<br>Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan Atlet<br>Karate Dojo Singa Tahun 2024 ..... | 34 |
| Tabel 4. 4 | Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok<br>Latihan <i>Resitance Band</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan Atlet<br>Karate Dojo Singa Tahun 2024 .....   | 35 |

