

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	41
2. Data <i>pre-test power</i> otot lengan.....	46
3. Data <i>post-test power</i> otot lengan.....	46
4. Data <i>pre-test power</i> otot tungkai.....	46
5. Data <i>post-test power</i> otot tungkai.....	47
6. Data <i>pre-test</i> hasil renang gaya bebas 50 meter.....	47
7. Data <i>post-test</i> hasil renang gaya bebas 50 meter.....	48
8. Penghitungan data <i>pre-test</i> .....	48
9. Penghitungan data <i>post -test</i> .....	49
10. Uji normalitas.....	50
11. Uji homogenitas.....	52
12. Pengujian Hipotesis I.....	53
13. Pengujian Hipotesis II.....	55
14. Pengujian Hipotesis III.....	57
15. Gambar 7 Foto Peneliti Bersama Sampel dan Pelatih.....	59
16. Gambar 8 Foto Peneliti Memberikan Pengarahan kepada Sampel.....	60
17. Gambar 9 Foto Sampel Melakukan Pemanasan.....	60
18. Gambar 10 Foto Sampel Melakukan Latihan <i>Single leg back raise</i> ....	61
19. Gambar 11 Foto Sampel Melakukan Latihan <i>Dumbbell arm swing</i> ...	62
20. Gambar 12 Foto Sampel Melakukan <i>Test Vertical jump</i> .....	63
21. Gambar 13 Foto Sampel Melakukan <i>Test Medicine Ball</i> .....	63
22. Gambar 14 Foto Sampel Melakukan <i>Test Renang Gaya Bebas 50 m.</i>	64