

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama – Nama Populasi Atlet yang dilatih Oleh Bapak Drs. Usman pada <i>Club</i> Bina Tirta Medan Tahun 2012	4
2. Nama - Nama Sampel Pada <i>Club</i> Bina Tirta Medan Tahun 2012	5
3. Hasil Test Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Putra <i>Club</i> Bina Tirta Medan Tanggal 19 Januari 2012	5
4. Hasil Test Pendahuluan <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Renang Putra <i>Club</i> Bina Tirta Medan Tanggal 19 Januari 2012	6
5. Norma <i>Medicine Ball</i> Menurut Prof. Dr.H Harsuki, MA (2003:337)	7
6. Teknik <i>Matching Pairing</i>	34
7. Bentuk Rancangan Desain Penelitian	35
8. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dan <i>Vertical Swing</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan	45
9. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dan <i>Vertical Swing</i> Terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter	46
10. Uji Normalitas Data	48
11. Data sampel Pada <i>Club</i> Bina Tirta Medan Tahun 2012.....	58
12. Data Mentah Hasil <i>Pre - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dengan Latihan <i>Vertical Swing</i>	58

13.	Data mentah hasil <i>Pre - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dengan Latihan <i>Vertical Swing</i>	59
14.	Data Mentah Hasil <i>Post - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dengan Latihan <i>Vertical Swing</i>	59
15.	Data mentah hasil <i>Post - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dengan Latihan <i>Vertical Swing</i>	60
16.	Perhitungan <i>Z - Score</i>	61
17.	Rangking Hasil Perhitungan <i>Z – Score</i> dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dengan Latihan <i>Vertical Swing</i>	61
18.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre – Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	62
19.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Post - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	62
20.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Vertical Swing</i>	63
21.	Rata-Rata dan Simpangan Baku Data <i>Post - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Vertical Swing</i>	63
22.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	64
23.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Post - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	64

24.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Vertical Swing</i>	65
25.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Post - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Vertical Swing</i>	65
26.	Uji Normalitas Data <i>Pre - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	66
27.	Uji Normalitas Data <i>Post - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	66
28.	Uji Normalitas Data <i>Pre - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Vertical Swing</i>	67
29.	Uji Normalitas Data <i>Post - Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Vertical Swing</i>	67
30.	Uji Normalitas Data <i>Pre - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	68
31.	Uji Normalitas Data <i>Post - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	68
32.	Uji Normalitas Data <i>Pre - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Vertical Swings</i>	69
33.	Uji Normalitas Data <i>Post - Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan <i>Vertical Swings</i>	69
34.	Perhitungan Rata - Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung dari Data Hasil <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> <i>Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm</i> <i>Swings</i>	72
35.	Perhitungan Rata - Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung dari Data Hasil <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> <i>Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Vertical Swings</i>	73

36. Perhitungan Uji – t Data <i>Post - Test</i> Power Otot Lengan Antara Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dan <i>Vertical Swing</i>	74
37. Perhitungan Rata - Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung dari Data Hasil <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i>	76
38. Perhitungan Rata - Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung dari Data Hasil <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Vertical Swing</i>	77
39. Perhitungan Uji – t Data <i>Post - Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Antara Kelompok Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> dan <i>Vertical Swing</i>	78

