## DAFTAR TABEL

**Tabel** **Halaman**


1. Kemampuan *medicine chest ball throw* ..... 5
2. Kemampuan *Backhand Drive Hewit Tennis Achievement Test* ..... 6
3. Norma Kemampuan *Power* Otot Lengan untuk putra ..... 7
4. Norma Kemampuan *Backhand Drive Collins* dan *Hotges* ..... 7
5. Daftar Nama Populasi Siswa junior Putra Sekolah Tennis *Progress* UNIMED ..... 35
6. Pembagian kelompok dengan metode *matching pairing* ..... 36
7. Desain dua faktor ..... 37
8. Norma Kemampuan *Power* Otot Lengan untuk putra ..... 39
9. Hasil *Pre* test dan *Post test Power* Otot Lengan Kelompok Latihan *Dumbell Side Lateral Raise* dan *Dumblee Horizontal Swing* ..... 44
10. Hasil *Pre test* dan *Post test* kemampuan *Backhand Drive* Kelompok ..... 44
11. Latihan *Dumbell Side Lateral Raise* dan *Dumbell Horizontal Swing* ..... 44
12. Data Mentah Hasil *Pre- Test Power* Otot Lengan Latihan *Dumbbell Horizontal Swing* dan Latihan *Dumbbell side lateral raise* ..... 58
13. Kelompok Latihan *Dumbbell Horizontal Swing* dan Latihan *Dumbbell Side Lateral Raise* ..... 58
14. Data Mentah Hasil *Post- Test Power* Otot Lengan Latihan *Dumbbell Horizontal Swing* dan Latihan *Dumbbell side lateral raise* ..... 59
15. Data Mentah Hasil *Pre- Test* Kemampuan *Backhand Drive* Kelompok Latihan *Dumbbell Horizontal Swing* dan Latihan *Dumbbell Side Lateral Raisei* ..... 59
16. Perhitungan *Z- Score* ..... 60

17. Rangking Hasil Perhitungan *Z- Score* Dan Pembagian Latihan *Dumbbell Horizontal Swing* dan Latihan *Dumbbell side lateral raise* dengan *Matching Pairing* ..... 61
18. Tabel 18. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Pre-Test Power Otot* Lengan Kelompok Latihan *Dumbbell Horizontal Swing* ..... 62
19. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Post-Test Power* Otot Lengan Latihan *Dumbbell Horizontal Swing* ..... 63
20. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Pre-Test Power* Otot Lengan Kelompok Latihan *Dumbbell side lateral raise*..... 63
21. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Post-Test Power* Otot Lengan Kelompok Latihan *Dumbbell side lateral raise*..... 64
22. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Pre-Test* Kemampuan *Backhand Drive* Kelompok Latihan *Dumbell Horizontal Swing* ..... 65
23. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Post-Test* Kemampuan *Backhand Drive* Kelompok Latihan *Dumbell Horizontal Swing* ..... 65
24. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Pre-Test* Kemampuan *Backhand Drive* Kelompok Latihan *Dumbell side lateral raise* ..... 66
25. Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Post-Test* Kemampuan *Backhand Drive* Kelompok Latihan *Dumbell side lateral raise* ..... 67
26. Uji Normalitas Data *Pre- Test Power* Otot Lengan Latihan *Dumbbell Press*..... 68
27. Uji Normalitas Data *Post- Test Power* Otot Lengan Latihan *Dumbbell Horizontal Swing*..... 68
28. Uji Normalitas Data *Pre- Test Power* Otot Lengan Kelompok Latihan *Dumbbell side lateral raise* ..... 69
29. Uji Normalitas Data *Post- Test Power* Otot Lengan Kelompok Latihan *Dumbbell side lateral raise* ..... 70
30. Uji Normalitas Data *Pre- Test* Kemampuan *Backhand Drive* Kelompok Latihan *Dumbell Horizontal Swing* ..... 70
31. Uji Normalitas Data *Post- Test* Kemampuan *Backhand Drive* Kelompok Latihan *Dumbell Horizontal Swing*..... 71