

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Kejuaraan yang Diperoleh <i>Club</i> Bina Tirta Medan	3
Tabel 2	Rancangan Penelitian <i>Pre test</i> dan <i>Post Test Design</i>	47
Tabel 3	Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Pull Over</i> dan Latihan Katrol di Darat Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan	56
Tabel 4	Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Pull Over</i> dan Latihan Katrol di Darat Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 M	57
Tabel 5	Uji Normalitas Data	58
Tabel 6	Uji Homogenitas	60
Tabel 7	Data Populasi Atlet Putra Usia 12-14 Club PR.Bina Tirta Medan Tahun 2012	71
Tabel 8	Nama-nama Sampel Atlet Putra Usia 12-14 Club PR.Bina Tirta Medan tahun 2012	73
Tabel 9	Awal Test <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Renang Putra Club PR. Bina Tirta Medan Tahun 2012	74
Tabel 10	Hasil Test Pendahuluan Renang 50 Meter gaya Bebas Atlet Renang Putra Club PR. Bina Tirta Medan Tanggal 10 November 2012	75
Tabel 11	Data Mentah Hasil Pre Test <i>Power</i> Otot Lengan	85
Tabel 12	Data Mentah Hasil Pre Test Renang Gaya Bebas	85
Tabel 13	Perhitungan Z-Score	86
Tabel 14	Rangking Hasil Perhitungan Z-Score dan Pembagian Latihan <i>Pull Over</i> dan Latihan Katrol di Darat dengan <i>Matching Pairing</i>	86
Tabel 15	Hasil Pembagian Kelompok (<i>Matching Pairing</i>)	87

Tabel 16	Data Mentah Hasil <i>Post Test Power</i> Otot Lengan dengan Latihan <i>Pull Over</i>	88
Tabel 17	Data Mentah Hasil <i>Post Test Power</i> Otot Lengan dengan Latihan Katrol di Darat	88
Tabel 18	Data Mentah hasil <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter dengan Latihan <i>Pull Over</i>	89
Tabel 19	Data Mentah Hasil <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter dengan Latihan Katrol di Darat	89
Tabel 20	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre test Power</i> Otot Lengan dengan Latihan <i>Pull Over</i>	90
Tabel 21	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post test Power</i> Otot Lengan dengan Latihan <i>Pull Over</i>	90
Tabel 22	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre test Power</i> Otot Lengan dengan Latihan Katrol di Darat	91
Tabel 23	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post test Power</i> Otot Lengan dengan Latihan Katrol di Darat	92
Tabel 24	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre test</i> Renang Gaya Bebas dengan Latihan <i>Pull Over</i>	92
Tabel 25	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post test</i> Renang Gaya Bebas dengan Latihan <i>Pull Over</i>	93
Tabel 26	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre test</i> Renang Gaya Bebas dengan Latihan Katrol di Darat	94
Tabel 27	Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas 50 M dengan Latihan Katrol di Darat	94
Tabel 28	Uji Normalitas <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Pull Over</i>	96
Tabel 29	Uji Normalitas <i>Post Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Pull Over</i>	96
Tabel 30	Uji Normalitas <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Kelompok dengan Latihan Katrol di Darat	97

Tabel 31	Uji Normalitas <i>Post Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan Katrol di Darat	97
Tabel 32	Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Renang Gaya Bebas Kelompok dengan Latihan <i>Pull Over</i>	98
Tabel 33	Uji Normalitas <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas Kelompok dengan Latihan <i>Pull Over</i>	98
Tabel 34	Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Renang Gaya Bebas Kelompok dengan Latihan Katrol di Darat	99
Tabel 35	Uji Normalitas <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas Kelompok dengan Latihan Katrol di Darat	99
Tabel 36	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Power Otot Lengan Latihan <i>Pull Over</i>	103
Tabel 37	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Power Otot Lengan Latihan Katrol di Darat	104
Tabel 38	Perhitungan Uji-t Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Antara Latihan <i>Pull Over</i> dan Katrol di Darat	106
Tabel 39	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> hasil Renang Gaya Bebas 50 meter kelompok Latihan <i>Pull Over</i>	108
Tabel 40	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> hasil Renang Gaya Bebas 50 meter kelompok Latihan Katrol di Darat	109
Tabel 41	Perhitungan Uji-t Data <i>Post-test</i> Hasil Renang gaya Bebas 50 meter Antara Latihan <i>Pull Over</i> dan Katrol di Darat	111