

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Nilai Latihan Kekuatan Otot Lengan Sebelum Perlakuan ( <i>Pretest</i> )..	43
2. Tabulasi Data Hasil Matching .....	44
3. Nilai Latihan Kekuatan Otot Lengan Setelah Perlakuan ( <i>Post test</i> ) ...	45
4. Nilai Latihan Kekuatan Otot Lengan ( <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i> ) .....	46
5. Nilai Kekuatan Otot Tungkai ( <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i> ) .....	47
6. Data Nilai Beda <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i> Kelas Eksperimen .....	48
7. Perhitungan Rata-rata, Standard Deviasi dan Varians Data <i>Pretest</i> ...	49
8. Perhitungan Rata-rata, Standard Deviasi dan Varians Data <i>Post test</i> ...	53
9. Normalitas Data <i>Pretest</i> .....	57
10. Normalitas Data <i>Post test</i> .....	59
11. Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> .....	61
12. Uji Homogenitas Data <i>Post test</i> .....	62
13. Uji Hipotesis (Data <i>Chest Press</i> Sebelum Dan Sesudah Perlakuan) ....	64
14. Uji Hipotesis (Data <i>Leg Press</i> Sebelum Dan Sesudah Perlakuan) .....	66
15. Uji Hipotesis (Data <i>Chest Press</i> dan Kelompok Kontrol) .....	68
16. Uji Hipotesis (Data <i>Leg Press</i> dan Kelompok Kontrol) .....	70
17. Perencanaan Program Latihan .....	72