

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Profil Siswa Ekstrakurikuler Renang Putera Kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai Tahun 2013	2
2. Hasil Tes Pendahuluan Renang 20 Meter Gaya Dada	3
3. Norma Kemampuan Renang Gaya Dada 20 Meter	3
4. Disain Penelitian (<i>pre-test</i> dan <i>post-test one group design</i>).....	22
5. Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	23
6. Data <i>pre-test Power</i> Otot tungkai, <i>Power</i> Otot lengan, Dan Renang 20 Meter. ...	29
7. Data <i>post-test power</i> otot lengan dan <i>power</i> otot tungkai terhadap kemampuan renang	30
8. Uji Normalitas	31
9. Data Pre-Test <i>Power</i> Otot Tungkai.....	41
10. Data Post-Test <i>Power</i> Otot Tungkai	41
11. Data Pre-Test <i>Power</i> Otot Lengan.....	42
12. Data Post-Test <i>Power</i> Otot Lengan	42
13. Data Pre-Test Kemampuan Renang 20 Meter Gaya Dada	43
14. Data Post-Test Kemampuan Renang 20 Meter Gaya Dada	43
15. Contoh Penghitungan Data Pre-Test <i>Power</i> Tungkai dari <i>Raw score</i> diubah ke <i>standard score (T-score)</i> ,.....	44
16. Contoh Penghitungan Data Post-Test <i>Power</i> Tungkai dari <i>Raw score</i> diubah ke <i>standard score (T-score)</i> ,.....	44
17. Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	46
18. Uji Normalitas Data <i>post-test Power</i> Otot Lengan.....	47
19. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Renang 20 Meter Gaya Dada	48
20. Kontribusi Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> Terhadap Kemampuan Renang 20 Meter Gaya Dada.....	49
21. Kontribusi Latihan <i>Drop Push-Up</i> Terhadap Kemampuan Renang 20 Meter Gaya Dada.....	51
22. Kontribusi Bersama Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> dan Latihan <i>Drop Push-Up</i> Terhadap Kemampuan Renang 20 Meter Gaya Dada	53