DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
1.	Disain Penelitian Pretest-Postest Group Design …….	44
2.	Ringkasan Hasil Pengujian Normalitas Data……	53
3.	Data Mentah Pre-Test Otot Lengan……..	61
4.	Data Mentah Pre-Test Otot Tungkai……..	62
5.	Data Mentah Pre-Test Kecepatan Panjat Dinding…….	63
6.	Data Mentah Post-Test Otot Lengan.....	64
7.	Data Mentah Post-Test Otot Tungkai……	65
8.	Data Mentah Post-Test Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Pull-Up…	66
9.	Data Mentah Post-Test Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Box Jump..	67
10.	Kemampuan Awal Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Program Latihan Pull-Up……	68
11.	Kemampuan Akhir Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Program Latihan Pull-Up……	70
12.	Kemampuan Awal Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Program Latihan Box Jump…….	72
13.	Kemampuan Akhir Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Program Latihan Box Jump……	74
14.	Ringkasan Perhitungan Normalitas Data Pretes Kelompok Pull-Up…….	78
15.	Ringkasan Perhitungan Normalitas Data Postes Kelompok Pull-Up…….	79
16.	Ringkasan Perhitungan Normalitas Data Pretes Kelompok Box Jump…...	80
17.	Ringkasan Perhitungan Normalitas Data Postes Kelompok Box Jump…..	81
18.	Data Kemampuan Awal dan Kemampuan Akhir Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Program Latihan Pull-Up……...	83
19.	Data Kemampuan Awal dan Kemampuan Akhir Kecepatan Panjat Dinding Kelompok Program Latihan Pull-Up …….	85