

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan.....	45
Lampiran 2 Data <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Lengan, <i>Test</i> Flexibilitas dan <i>Test</i> Lempar Cakram.....	47
Lampiran 3 Data <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Lengan, <i>Test</i> Flexibilitas dan <i>Test</i> Lempar Cakram.....	48
Lampiran 4 Hipotesis I.....	49
Lampiran 5 Hipotesis II.....	55
Lampiran 6 Hipotesis III.....	61
Lampiran 7 Foto Lapangan.....	65
Lampiran 8 Absensi Latihan.....	72
Lampiran 9 Data Statistik.....	73