

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1: Data Tes Pendahuluan Hasil Bantingan lengan Atlet Gulat Putera senior Klub gulat PAB Medan Estate Tahun 2014	4
Tabel 3.1 Rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian	16
Tabel 3.2 Data Atlet gulat putera senior Klub gulat PAB Medan Estate Tahun 2014	18
Tabel 3.3 Contoh penilaian bantingan lengan atlet gulat	20
Tabel 3.4 Keterangan Penilaian Bantingan Lengan Atlet Gulat	21
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre- test</i> kemampuan lengan atlet gulat putera senior Klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014	29
Tabel 4.2 Hasil <i>Post – test</i> kemampuan bantingan lengan atlet gulat putera senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014	30
Tabel 4.3 Deskripsi data hasil <i>Pre- test</i>	31
Tabel 4.4 Hasil Pre- test dan persentase penilaian kemampuan bantingan Lengan atlet gulat putera senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014.....	32

Tabel 4.5 Hasil Post- test dan persentase penilaian kemampuan bantingan

Lengan atlet gulat putera senior klub gulat PAB Medan Estate

tahun 2014..... 34

Tabel 4.6 Deskripsi data hasil *Post- test* 35

Tabel 4.7 persentase data hasil Pre test dan hasil data *post-test* 35

Lampiran data test pendahuluan hasil bantingan lengan atlet gulat

Putera senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014 41

Lampiran program latihan 42

