

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama – Nama Sampel Putra Pesantren Ta'dib Al-Syakirin	6
2. Hasil Pendahuluan Tes <i>Medicine Ball</i> Kekuatan Otot Lengan	7
3. Norma Tes <i>Medicine Ball</i>	8
4. Hasil Tes Pendahuluan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	8
5. Norma <i>Passing</i> Bawah Dalam 1 Menit.....	9
6. Nama – Nama Murid Siswa/Siswi Pesantren	32
7. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i> dan <i>Forward Raise</i> Terhadap Kekuatan Otot Lengan	41
8. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i> dan <i>Forward Raise</i> Terhadap Hasil <i>Passing</i> Bawah	41
9. Uji Normalitas Data	43
10. Data <i>Pre test</i> Kekuatan Otot Lengan	53
11. Data <i>Post test</i> Kekuatan Otot Lengan	53
12. Data <i>Pre test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah	54
13. Data <i>Post test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah	54
14. Perhitungan Z-Score	55
15. Rangking Hasil Perhitungan Z-Score dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i> Dan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Matcing</i> <i>Pairing</i>	55
16. Mencari Rata-Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre test</i> Kekuatan Otot lengan Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	56
17. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	56
18. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	57
19. Rata-rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	57

20. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	58
21. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	58
22. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	59
23. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	59
24. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	60
25. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	61
26. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	61
27. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	62
28. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	62
29. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	63
30. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	63
31. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	64
32. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpang Baku Beda dan t-hitung Dari Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	67
33. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpang Baku Beda dan t-hitung Dari Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	68

34. Perhitungan Uji-T Data <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan Antara Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i> dan Latihan <i>Forward Raise</i>	69
35. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda dan T-hitung dari Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i>	70
36. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda dan T-hitung dari Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i>	72
37. Perhitungan Uji-T Data <i>Post Test</i> Hasil <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Antara Kelompok Latihan <i>Dumbble Curl</i> Dan <i>Forward Raise</i>	73