

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1. : Program Latihan Harian <i>Pullover pass</i>	23
3.2. : Program Latihan Harian <i>Medicine Ball Power Drop</i>	25
4.3. : Deskripsi Data Tes Awal <i>Sit-up Test</i>	31
4.4. : Deskripsi Data Tes Akhir <i>Sit-up Test</i>	32
4.5. : Data Uji Normalitas Tes Awal <i>Sit-up</i>	32
4.6. : Data Uji Normalitas Tes Akhir <i>Sit-up</i>	33
4.7. : Data Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir	35
4.8. : Data Uji <i>Paired Sample t-test</i> Ke-Dua Kelompok	37
4.9. : Data Hasil Uji <i>Independent Sample T-Tes</i>	38