

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan.....	10
Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Penelitian Menggunakan Alat Hand Faddle.....	31
Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Jumlah Data Alat menggunakan <i>Hand Faddle</i>	32
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Normalitas Data Menggunakan Alat Bantu <i>Hand Faddle</i>	32
Tabel 4.4. Hasil Pengujian Homogonitas Menggunakan Alat Bantu <i>Hand Faddle</i>	33
Tabel 4.5. Hasil Pengujian Hipotesis Latihan Menggunakan Alat Bantu <i>Hand Faddle</i>	34