

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Pembagian Kelas Kategori Tanding	12
Tabel 2. Tingkat Intensitas Latihan dengan Denyut Nadi.....	27
Tabel 3. Daftar Nama-Nama Sampel	37
Tabel 4. Bentuk Desain Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	39
Tabel 5. Norma Kecepatan Tendangan.....	40
Tabel 6. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus	43
Tabel 7. Uji Normalitas Data	44
Tabel 8. Uji Homogenitas	45
Tabel 9. Pengujian Hipotesis	45