

DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
1. <i>Pre Test</i> dan <i>Pro Test One Group Design</i>	31
2. Data hasil <i>Pre-Test</i>	33
3. Data hasil <i>Post-Test</i>	34
4. Deskripsi data hasil <i>Pre-Test</i>	35
5. Deskripsi data hasil <i>Post-Test</i>	37
6. Uji Normalitas data hasil <i>Pre-Test</i>	39
7. Uji Noemalitas data hasil <i>Post-Test</i>	40
8. Perhitungan rata-rata beda, simpangan baku beda dan thitung	43
9. Tes pendahuluan kecepatan tendangan <i>narae chagi</i>	47
10. Tes kecepatan tendangan atlet PON	47
11. Menentukan beban awal latihan pos 1	49
12. Menentukan beban awal latihan pos 2	50
13. Menentukan beban awal latihan pos 3	51
14. Menentukan beban awal latihan pos 4	52
15. Menentukan beban awal latihan pos 5	53
16. Menentukan beban awal latihan pos 6	54
17. Menentukan beban awal latihan pos 7	55
18. Menentukan beban awal latihan pos 8	56
19. Menentukan beban awal latihan pos 9	57
20. Menentukan beban awal latihan pos 10	58

