

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Skala Intensitas Latihan..... 23
Tabel 2	Data Populasi Ekstrakurikuler Atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh 42
Tabel 3	Bentuk Desain Penelitian <i>pre-test</i> dan <i>post-test Two Group Design</i> 43
Tabel 4	teknik <i>Matching Pairing</i> 44
Tabel 5	<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Repetition Sprint</i> dan Latihan <i>Hollow Sprint</i> Terhadap Hasil Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter..... 49
Tabel 6	Hasil Uji Normalitas 50
Tabel 7	Data Mentah <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Lari 100 Meter 61
Tabel 8	Norma Tes dan Pengukuran Cabang Atletik Lari 100 Meter Putra 62
Tabel 9	<i>Matcing of Pairing</i> data hasil <i>Pre-Test</i> Lari 100 Meter 62
Tabel 10	Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Lari 100 Meter 63
Tabel 11	Data <i>Pre-Test</i> lari 100 meter Kelompok Latihan <i>Repetition Sprint</i> 64
Tabel 12	Data <i>Pre-Test</i> lari 100 meter Kelompok Latihan <i>Hollow Sprint</i> 65

Tabel 13	Data <i>Post-Test</i> lari 100 meter Kelompok Latihan <i>Repetition Sprint</i>	66
Tabel 14	Data <i>Post-Test</i> lari 100 meter Kelompok Latihan <i>Hollow Sprint</i>	67
Tabel 15	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Lari 100 Meter Kelompok Latihan <i>Repetition Sprint</i>	68
Tabel 16	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Lari 100 Meter Kelompok Latihan <i>Hollow Sprint</i>	69
Tabel 17	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Lari 100 Meter Kelompok Latihan <i>Repetition Sprint</i>	70
Tabel 18	Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Lari 100 Meter Kelompok Latihan <i>Hollow Sprint</i>	71
Tabel 19	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Lari 100 Meter Kelompok Latihan <i>Repetition Sprint</i>	76
Tabel 20	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Lari 100 Meter Kelompok Latihan <i>Hollow Sprint</i>	78
Tabel 21	Perhitungan Uji-t data hasil <i>post-test</i> Hasil Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter antara Kelompok Latihan <i>Repetition Sprint</i> dan Latihan <i>Hollow Sprint</i>	80