

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Batas Waktu Untuk Daya Tahan..... 13
Tabel 2	Skala Intensitas Latihan 15
Tabel 3	Data Populasi Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan 30
Tabel 4	Bentuk Desain Penelitian <i>pre-test</i> dan <i>post-test Two Group Design</i> 31
Tabel 5	Teknik <i>Matching Pairing</i> 32
Tabel 6	<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> 37
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas 38
Tabel 8	Tabel Penilaian Kemampuan Atlet 42
Tabel 9	Data Mentah <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> 49
Tabel 10	<i>Matching Pairing</i> Data Hasil <i>Pre-Test</i> 50
Tabel 11	Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> 51
Tabel 12	Data <i>Pre Test</i> Latihan Pukulan Dengan Bola Kasti 52
Tabel 13	Data <i>Pre Test</i> Latihan Pukulan Dengan Sabuk 53
Tabel 14	Data <i>Post Test</i> Latihan Pukulan Dengan Bola Kasti..... 54
Tabel 15	Data <i>Post Test</i> Latihan Pukulan Dengan Sabuk..... 55
Tabel 16	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Latihan Pukulan Dengan Bola Kasti..... 56
Tabel 17	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Latihan Pukulan Dengan Sabuk..... 57

Tabel 18	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Bola Kasti.....	62
Tabel 19	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Sabuk.....	64
Tabel 20	Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Bola Kasti dan Sabuk.....	66
Tabel 21	Profil Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan	72
Tabel 22	Data <i>Pre Test</i>	73
Tabel 23	Data <i>Post Test</i>	73

