

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 2.1. Latihan <i>Resistance Band</i>	24
Table 2.2. Latihan <i>Ankle Weight</i>	24
Tabel 3.1. Desain penelitian.....	36
Tabel 3.2. Langkah-Langkah Penelitian	37
Table 3.3. Norma Kecepatan Tendangan.....	38
Table 4.1 Analisis Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tahapan-Tahapan Latihan Pemberat Kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan <i>Ushiro Mawasi Geri</i>	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.4 Rata-rata beda, simpangan baku beda, data <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> kecepatan tendangan <i>Ushiro Mawasi Geri</i>	46

