

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo 2021.....	6
Tabel 2.1 Contoh Gerakan Peregangan <i>Balistik</i> .....	33
Tabel 2.2 Contoh Gerakan Peregangan <i>Statis</i> .....	34
Tabel 2.3 Contoh Gerakan Peregangan <i>Dinamis</i> .....	35
Tabel 2.4 Contoh Gerakan Peregangan Pasangan/Alat PNF .....	36
Tabel 2.5 Metode Pengembangan Koordinasi .....	42
Tabel 2.6 Contoh Latihan Meningkatkan Koordinasi.....	44
Tabel 3.1 Data Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo.....	50
Tabel 3.2 Norma Test Keseimbangan.....	52
Tabel 3.3 Norma Test Kelentukan .....	54
Tabel 3.4 Norma Test Koordinasi Mata Kaki.....	57
Tabel 3.5 Norma Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	58
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	62
Tabel 4.2 Hasil Distribusi Frekuensi.....	62
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Keseimbangan .....	63
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	65
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki .....	67
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	69
Tabel 4.7 Uji Korelasi Data Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.....	71
Tabel 4.8 Uji Regresi Data Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.....	75