

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1.1 Hasil Tes Lompat Jauh Atlet Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021 | 7 |
| 1.2 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Atlet Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021 | 7 |
| 2.1 Skala Intensitas Latihan | 24 |
| 2.2 Metode Latihan Kekuatan dan Dosis Latihan | 27 |
| 3.1 Bentuk Desain Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test One Group Design</i> | 40 |
| 3.2 Norma Tes Lompat Jauh Putra | 42 |
| 4.1 Gambaran Umum Data Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai | 44 |
| 4.2 Gambaran Umum Data Penelitian Hasil Lompat Jauh | 45 |
| 4.3 Hasil Uji Normalitas..... | 47 |
| 4.4 Hasil Uji Homogenitas | 47 |
| 4.5 Hipotesis I | 48 |
| 4.6 Hipotesis II | 49 |
| 4.7 Hipotesis III..... | 51 |
| 4.8 Hipotesis IV..... | 52 |
| 4.9 Hipotesis V | 53 |
| 4.10 Hipotesis VI..... | 54 |