

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intensitas Latihan Menurut Bempa	19
Table 2.2 Struktur Partoba FC	24
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	31
Tabel 3.2 Penilaian <i>Vertical Jump</i>	32
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Jump to Box</i> dan <i>Scissors Jump</i>	50
Tabel 4.1 Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	38
Tabel 4.4 Output Paired Sample Test	39

