

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pendekatan berurutan terhadap pengembangan latihan fisik selama rencana tahunan	30
Tabel 2. 2 Intensitas Latihan	38
Tabel 2. 3 Tahapan <i>Long-Term Athlete Development</i> (LTAD)	47
Tabel 3. 1 Norma <i>Agility T-Test</i>	64
Tabel 3. 2 Norma Kecepatan Lari 30 Meter	65
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	70
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	70
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Ladder drill</i>	71
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Ladder drill</i>	72
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	72
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	73
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Ladder drill</i>	74
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Ladder drill</i>	74
Tabel 4. 9 Analisis Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	75
Tabel 4. 10 Analisis Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Ladder drill</i>	76
Tabel 4. 11 Analisis Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	76
Tabel 4. 12 Analisis Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Ladder drill</i>	77

Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas <i>Agility T-test</i> pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	78
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas <i>Agility T-test</i> pada kelompok <i>Ladder drill</i>	79
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	79
Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Ladder drill</i>	80
Tabel 4. 17 Hasil Uji Homogenitas <i>Agility T-test</i> pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	81
Tabel 4. 18 Hasil Uji Homogenitas <i>Agility T-test</i> pada kelompok <i>Ladder drill</i>	81
Tabel 4. 19 Hasil Uji Homogenitas Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	81
Tabel 4. 20 Hasil Uji Homogenitas Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Ladder drill</i>	82
Tabel 4. 21 Hasil Uji Hipotesis kelincahan pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	82
Tabel 4. 22 Hasil Uji Hipotesis kelincahan pada kelompok <i>Ladder drill</i>	83
Tabel 4. 23 Hasil Uji Hipotesis kelincahan pada kelompok <i>Hurdle Drill</i> dan <i>Ladder drill</i>	83
Tabel 4. 24 Hasil Uji Hipotesis Kecepatan lari pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	84
Tabel 4. 25 Hasil Uji Hipotesis Kecepatan lari pada kelompok <i>Ladder drill</i>	84
Tabel 4. 26 Hasil Uji Hipotesis Kecepatan lari pada kelompok <i>Hurdle Drill</i> dan <i>Ladder drill</i>	85