

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Intensitas Latihan Kekuatan otot.....	9
Tabel 2. 2	Materi Latihan <i>Anaerobik Alaktik Power</i>	20
Tabel 2. 3	Pengurus UKM Tarung Derajat Unimed.....	29
Tabel 2. 4	Kerangka Berfikir.....	31
Tabel 3. 1	Design <i>Pretest – Posttest</i>	34
Tabel 3. 2	Indikator Kecepatan Tendangan.....	36
Tabel 4. 1	Data Sampel Penelitian	40
Tabel 4. 2	Analisis Deskriptif Data Sampel.....	40
Tabel 4. 3	Tes Kecepatan Tendangan	41
Tabel 4. 4	Uji Normalitas Data	42
Tabel 4. 5	Hasil Uji Tendangan kaki kanan	43
Tabel 4. 6	Hasil Uji Tendangan Kaki Kiri.....	43

