DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Pretest Tendangan Depan Pencak Silat SPDKK Medan 2024 6
Tabel 2. 1 Norma Penilaian Ankle Weight 19
Tabel 3. 1 Penilaian Kecepatan Tendangan 38
Tabel 3. 2 Norma Penilaian Kecapatan Tendangan Depan 38
Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pengaruh Latihan Menggunakan Angkle Weight Dan Resistence Band Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat SPDKK Medan 41
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian 42
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas 43