

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Volume Latihan <i>Plyometrics</i>	20
Tabel 3.1 Bentuk Desain Penelitian	32
Tabel 3.2. Norma Penilaian Tes Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	34
Tabel 4.1. Analisis Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	38
Tabel 4.2. Uji Normalitas	39
Tabel 4.3. Uji Homogenitas	40
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	40

