

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pre Test-Post Tes Design</i> .....                                                                                                | 28 |
| Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas.....                                                                                                                                        | 42 |
| Tabel 4.2 Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Standing Broad Jump</i> ).....                                                                                                  | 64 |
| Tabel 4.3 Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Standing Broad Jump</i> ).....                                                                                            | 64 |
| Tabel 4.4 Tes Lari 30 Meter .....                                                                                                                                          | 65 |
| Tabel 4.5 Norma Tes Lari 30 Meter .....                                                                                                                                    | 65 |
| Tabel 4.6 Tes Lari Jarak Pendek 100 Meter .....                                                                                                                            | 66 |
| Tabel 4.7 Norma Tes Lari Jarak Pendek 100 Meter .....                                                                                                                      | 66 |
| Tabel 4.8 Data Statistik <i>Pre-Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....                                                                                                      | 67 |
| Tabel 4.9 Data Statistik <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....                                                                                                    | 68 |
| Tabel 4.10 Data Statistik <i>Pre-Test</i> Kecepatan Akselerasi 30 Meter .....                                                                                              | 69 |
| Tabel 4.11 Data Statistik <i>Post-Test</i> Kecepatan Akselerasi 30 Meter .....                                                                                             | 70 |
| Tabel 4.12 Data Statistik <i>Pre-Test</i> Kecepatan Lari 100 Meter .....                                                                                                   | 71 |
| Tabel 4.13 Data Statistik <i>Post-Test</i> Kecepatan Lari 100 Meter .....                                                                                                  | 72 |
| Tabel 4.14 Uji Normalitas Data <i>Post-Test Hurdle Hops</i> Dengan<br>Menggunakan Instrument Tes <i>Standing Board Jump</i> Terhadap<br>Kecepatan Lari 100 Meter.....      | 73 |
| Tabel 4.15 Uji Normalitas Data <i>Post-Test Hollow Sprint</i> Dengan<br>Menggunakan Instrument Tes Kecepatan Akselerasi 30 Meter<br>Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter..... | 74 |
| Tabel 4.16 Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Kecepatan Lari 100 Meter Dengan<br>Menggunakan Instrument Tes Lari 100 Meter Terhadap<br>Kecepatan Lari 100 Meter.....     | 75 |
| Tabel 4.17 Kontribusi Latihan <i>Hurdle Hops</i> Terhadap Kecepatan Lari 100<br>Meter .....                                                                                | 77 |
| Tabel 4.18 Pengulangan Terhadap $X_1$ .....                                                                                                                                | 78 |
| Tabel 4.19 Uji Keberartian Persamaan Regresi Dan Perhitungan Uji Linieritas<br>Regresi <i>Hurdle Hops</i> .....                                                            | 80 |

|                                                                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.20 Kontribusi Latihan <i>Hollow Sprint</i> Terhadap Kecepatan Lari 100<br>Meter .....                                                                                                            | 82 |
| Tabel 4.21 Pengulangan Terhadap X .....                                                                                                                                                                  | 83 |
| Tabel 4.22 Uji Keberartian Persamaan Regresi Dan Perhitungan Uji Linieritas<br>Regresi <i>Hollow Sprint</i> .....                                                                                        | 85 |
| Tabel 4.23 Kontribusi Latihan <i>Hurdle Hops</i> Dan Latihan <i>Hollow Sprint</i><br>Secara Bersama - Sama Terhadap Hasil Lari 100 Meter Putra Usia<br>15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik Tahun 2024. .... | 87 |
| Tabel 4.24 Daftar Nilai Kritis Untuk Uji <i>Liliefors</i> .....                                                                                                                                          | 91 |
| Tabel 4.25 Distribusi <i>Product Moment</i> (r) .....                                                                                                                                                    | 92 |
| Tabel 4.26 Titik Persentasi Distribusi F .....                                                                                                                                                           | 93 |

