

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Program Latihan.....	54
2. Data Mentah, Data Hasil <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai	62
3. Data Hasil <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Chudan</i>	63
4. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	66
5. <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Drill Side Jump/Sprint</i>	66
6. Deskripsi data, Data <i>pre - test Power</i> Otot Tungkai Kelompok <i>Stride Jump Crossover</i>	68
7. Perhitungan Uji – t <i>Power</i> Otot Tungkai antara <i>Pos Test</i> Kelompok Latihan <i>Stride Jump Cross Over</i> dengan <i>Pos Test</i> Kelompok Latihan <i>Drill Side Jump/Sprint</i>	74
8. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Kelompok <i>Stride Jump Crossover</i>	76
9. Uji Homogenitas data hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test Power</i> Otot Tungkai pada kelompok <i>Stride Jump Crossover</i>	84
10. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok <i>Stride Jump Crossover</i>	89
11. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok <i>Drill Side Jump/Sprint</i>	91
12 Perhitungan Uji-t data <i>post test Power Otot Tungkai</i> antara Kelompok <i>Stride Jump Crossover</i> dan <i>Drill Side Jump/Sprint</i>	93
13. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Chudan</i> Kelompok <i>Stride Jump Crossover</i>	95

14. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok <i>Catch and Pass With Jump and Reach Interval Training</i>	97
15. Perhitungan Uji-t data <i>post test</i> hasil Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Chudan</i> antara Kelompok <i>Stride Jump Crossover</i> dan <i>Drill Side Jump/Sprint</i>	99
16. Foto Dokumentasi Penelitian	100

