

DAFTAR TABEL

TABEL	HAL
1. Tes <i>One Design</i>	23
2. Gambaran Data Variabel <i>Power Skipping</i>	32
3. Gambaran Data Variabel <i>Trunk Rotation</i>	32
4. Gambaran Data Variabel Tendangan <i>Mawashi Gery</i>	33
5. Data <i>Pre Test</i>	33
6. Data <i>Post-test</i>	34
7. Daftar Kemampuan Maksimal Atlet	45
8. Latihan Minggu ke 1	46
9. Latihan Minggu ke 2	47
10.Latihan Minggu ke 3	48
11.Latihan Minggu ke 4.	49
12.Latihan Minggu ke 5	50
13 Rincian Kegiatan Waktu Penelitian.....	51
14 Data Atlet <i>Dojo Wadokai Capital Karate Club</i>	52
15 Hasil <i>Pre Test Vertical Jump</i>	53
16 Norma Tes <i>Power Otot Tungkai</i>	53
17 Hasil <i>Pre Test Kelentukan Pinggang</i>	54
18 Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	54
19 Hasil <i>Pre Test Tendangan Mawashi Gery</i>	55
20 Norma Tes Tendangan <i>Mawashi Gery</i>	55
21 Hasil <i>Post Test Vertical Jump</i>	56
22 Norma Tes <i>Power Otot Tungkai</i>	56
23 Hasil <i>Post Test Kelentukan Pinggang</i>	57
24 Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	57
25.Hasil <i>Post Test Tendangan Mawashi Gery</i>	58
26.Norma Tes Tendangan <i>Mawashi Gery</i>	58
27.Uji Normalitas Data Post Test Latihan <i>Power Skipping</i>	59
28.Uji Normalitas Data Post Test <i>Trunk Rotation</i>	60

	HAL
29. Uji Normalitas Data Post Test Hasil Tendangan <i>Mawashi</i>	61
30. Uji Homogenitas Variabel.....	62
31. Uji Homogenitas Varians.....	63
32. Kontribusi <i>Power Skipping</i>	64
33. Perhitungan Kelinearan Regresi.....	67
34. Daftar Analisis Uji Kelinearan.....	69
35. Daftar Angka Analisis Uji Kelinearan	69
36. Kontribusi <i>Trunk Rotation</i>	71
37. Perhitungan Kelinearan Regresi.....	74
38. Daftar Analisis Uji Kelinearan.....	75
39. Daftar Angka Analisis Uji Kelinearan	76
40. Kontribusi Latihan Secara Bersama-sama	77
41. Ringkasan Perhitungan Regresi Ganda.....	79