

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Data <i>Test</i> Awal Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	3
2. Norma <i>Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri/10 detik</i> .....	4
3. Populasi Penelitian .....	23
4. <i>Pre-test and post-test one group desain</i> .....	25
5. Norma Mengukur Tes <i>Vertical Jump</i> .....	28
6. Norma Mengukur Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> .....	30
7. Penilaian Kecepatan Tendangan Atlet Karate .....	31
8. Data <i>Pret-Test</i> Power Otot Tungkai, Kelentukan Otot Pinggang, dan Tes Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	34
9. Data <i>Post-Test</i> Power Otot Tungkai, Kelentukan Otot Pinggang, dan Tes Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	35
10. Uji Normalitas .....	36
11. Data <i>Pre Test Vertical Jump</i> .....	45
12. Data <i>Post Test Vertical Jump</i> .....	46
13. Data <i>Pre Test Sit and Reach</i> .....	47
14. Data <i>Post Test Sit and Reach</i> .....	48
15. <i>Pre Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	49
16. <i>Post Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	50
17. Uji normalitas data <i>Post Test</i> latihan menendang dengan menggunakan beban <i>bending</i> 1 Kg.....	51
18. Uji normalitas data <i>post test</i> latihan <i>bar twist</i> .....	52
19. Uji normalitas data <i>post test</i> kecepatan tendangan <i>mawashi geri</i> .....	53
20. Uji Homogenitas .....	55
21. Statistik Data.....	56
22. Homogenitas Varian .....	56
23. Kontribusi Latihan Menendang Dengan Menggunakan Beban <i>Bending</i> 1 Kg .....	58
24. Perhitungan JK (G) Beban <i>Bending</i> 1 kg .....	61
25. Daftar Analisis untuk Uji Kelinearan dan Uji Keberartian Regresi Beban <i>Bending</i> 1 kg.....	63
26. Daftar Analisis untuk Uji Kelinearan dan Uji Keberartian Regresi Beban <i>Bending</i> 1 kg.....	63
27. Kontribusi Latihan <i>Bar Twist</i> .....	65
28. Perhitungan JK (G) <i>Bar Twist</i> .....	68
29. Daftar Analisis untuk Uji Kelinearan dan Uji Keberartian Regresi <i>Bar Twist</i> .....	70

	<b>Hal</b>
30. Daftar Analisis untuk Uji Kelinearan dan Uji Keberartian Regresi <i>Bar Twist</i> .....	70
31. Kontribusi Latihan menggunakan beban <i>bending</i> 1 Kg dan Latihan <i>Bar twist</i> secara bersama terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri.....	72
32. Ringkasan Perhitungan Regresi Ganda .....	75
33. Distribusi Product Moment (r).....	84
34. Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors .....	85
35. Wilayah Luas di Bawah Kurva Normal 0 Ke .....	86

