

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa Putra Kelas XI SMA Swasta Parulian 2 Medan .....	6
Tabel 1.2. Norma <i>Power</i> Otot Tungkai Bagi Putri Dalam Kg m/detik.....	7
Tabel 1.3. Tes Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Putra Kelas XI SMA Swasta Parulian 2 Medan Tahun Pelajaran 2010/2011 .....	7
Tabel 1.4. Norma Penilaian Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	8
Tabel 3.1. Waktu Penelitian .....	27
Tabel 3.2. Populasi Penelitian.....	28
Tabel 3.3. Sampel Penelitian.....	29
Tabel 3.4. Disain Penelitian .....	30
Tabel 4.1. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Latihan <i>Tuck With Knees Up</i> dan <i>Hurdle Hops</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai.....	35
Tabel 4.2. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Latihan <i>Tuck With Knees Up</i> dan <i>Hurdle Hops</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	36
Tabel 4.3. Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.4. Uji Homogenitas .....	40