

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Nama – nama Atlet perguruan teratai suci berastagi.....	68
2. Pogram Latihan <i>Plyometric</i>	69
3. Data mentah hasil pre-test power otot tungkai dan data mentah hasil pre-test kecepatan tendangan panglima.....	76
4. Tabel Perhitungan <i>Z-Score</i>	78
5. Ranking Hasil Perhitungan <i>Z-Score</i>	79
6. Mencari Rata – Rata Simpangan Baku.....	80
7. Rata–Rata Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai eksperiment	80
8. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Power Otot Tungkai eksperiment	81
9. Rata – Rata Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan Eksperiment	82
10. Rata – Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Kecepatan tendangan.....	83
11. Rata–Rata Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai latihan Kontrol.....	84
12. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Power Otot Tungkai latihan Kontrol.....	85
13. Rata – Rata Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan latihan Kontrol	86
14. Rata – Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan latihan Kontrol	87
15. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Power Otot Tungkai eksperiment.....	88
16. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Power Otot Tungkai eksperiment.....	89
17. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Tendangan Panglima eksperiment.....	89
18. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Tendangan Panglima eksperiment.....	90
19. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Power Otot Tungkai kontrol.....	91
20. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Power Otot Tungkai kontrol	92
21. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Tendangan Panglima kontrol	92

22. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Tendangan Panglima kontrol	93
23. Uji Homogenitas data <i>Pre-test Power</i> otot Tungkai eksperiment Dan <i>pre-test power</i> otot tungkai latihan kontrol.....	94
24. Uji Homogenitas data <i>post-tes Power</i> otot Tungkai eksperiment Dan <i>post-test power</i> otot tungkai latihan kontrol.....	95
25. Uji Homogenitas data <i>Pre-test Power</i> kecepatan tendangan Eksperiment Dan <i>pre-test</i> tendangan latihan kontrol.....	96
26. Uji Homogenitas data <i>post-tes</i> kecepatan tendangan eksperiment Dan <i>post-test</i> tendangan latihan kontrol.....	97
27. Pengujian Hipotesis Pertama	98
28. Pengujian Hipotesis Kedua.....	101
29. Pengujian Hipotesis Ketiga	104
30. Pengujian Hipotesis Keempat.....	106
31. Daftar tabel t,f,dan l	108
32. Dokumentasi peneliti	111