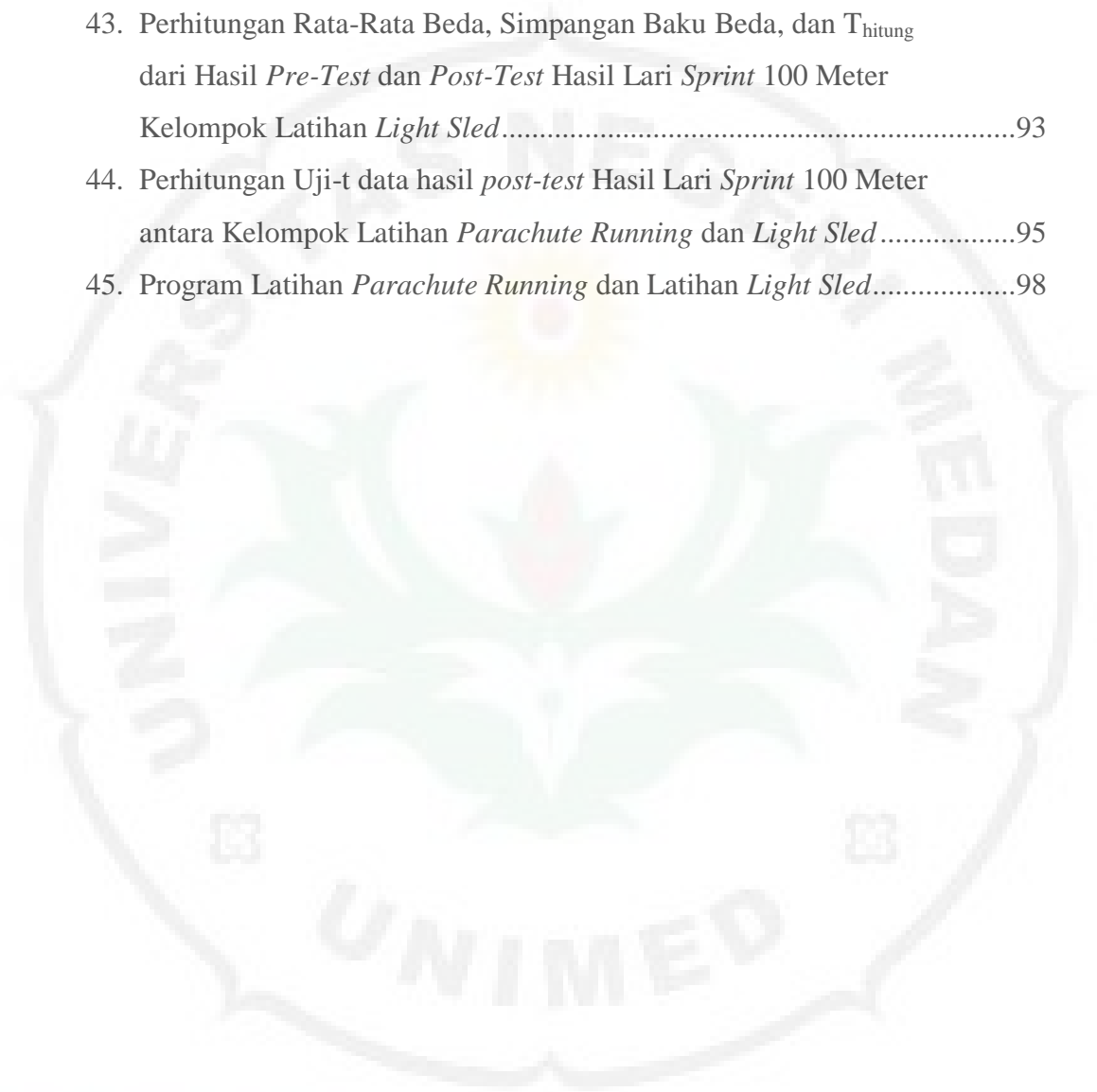


DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
1. Skala Intensitas Latihan	23
2. Persamaan dan Perbedaan Latihan <i>Parachute Running</i> dan <i>Light Sled</i>	43
3. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Parachute Running</i> dan <i>Light Sled</i>	44
4. Bentuk Desain Penelitian <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	48
5. Pembagian Kelompok Berdasarkan Teknik <i>Matching Pairing</i>	49
6. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Parachute Running</i> dan Latihan <i>Light Sled</i>	54
7. Uji Normalitas Data <i>Parachute Running</i>	56
8. Uji Normalitas Data <i>Light Sled</i>	57
9. Uji Homogenitas	57
10. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan <i>Parachute Running</i> Dengan Latihan <i>Light Sled</i>	58
11. Data <i>Pre-Test</i> Lari 30 Meter	68
12. Norma Tes akselerasi 30 Meter	68
13. Hasil Persentase Kemampuan Tes Lari 30 Meter	68
14. Data <i>Pre-Test</i> Lari 60 Meter	69
15. Norma Tes Kecepatan 60 Meter	69
16. Hasil Persentase Kemampuan Tes Lari 60 Meter	69
17. Data <i>Pre-Test</i> Hasil <i>Sprint</i> Lari 100 Meter	70
18. Norma Tes 100 Meter	70
19. Hasil Persentase Kemampuan Tes Lari 100 Meter	70
20. Data <i>Post-Test</i> Lari 30 Meter	71
21. Norma Tes akselerasi 30 Meter	71
22. Hasil Persentase Kemampuan Tes Lari 30 Meter	71
23. Data <i>Post-Test</i> Lari 60 Meter	72

24. Norma Tes kecepatan Lari 60 Meter	72
25. Hasil Persentase Kemampuan Tes Lari 60 Meter	72
26. Data <i>Post-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	73
27. Norma Tes Lari 100 Meter	73
28. Persentase Kemampuan Tes Lari 100 Meter	73
29. Data <i>Pre-Test</i> Waktu Terbaik Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	74
30. Data <i>Post-Test</i> Waktu Terbaik Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	75
31. <i>Matcing of Pairing</i> data hasil <i>Pre-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	76
32. Rangking dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Parachute Running</i> dengan Latihan <i>Light Sled</i> Setelah <i>Matching Pairing</i>	77
33. Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Latihan <i>Parachute Running</i> Dengan Latihan <i>Light Sled</i>	78
34. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Parachute Running</i>	79
35. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Light Sled</i>	80
36. Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Parachute Running</i>	81
37. Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Light Sled</i>	82
38. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Parachute Running</i>	83
39. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Light Sled</i>	85
40. Uji Normalitas <i>Post-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Parachute Running</i>	86
41. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Light Sled</i>	87
42. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelompok Latihan <i>Parachute Running</i>	91

43. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan T_{hitung} dari Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Kelompok Latihan *Light Sled*.....93
44. Perhitungan Uji-t data hasil *post-test* Hasil Lari *Sprint* 100 Meter antara Kelompok Latihan *Parachute Running* dan *Light Sled*.....95
45. Program Latihan *Parachute Running* dan Latihan *Light Sled*.....98



THE
Character Building
UNIVERSITY