

DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
1. Desain Penelitian	23
2. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai	29
3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung	30
4. Uji Normalitas Data	32
5. Uji Homogenitas Data	34
6. Data Mentah Hasil <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai pada Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i>	61
7. Data Mentah Hasil <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai pada Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i>	61
8. Data Mentah Hasil <i>Pre-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i>	62
9. Data Mentah Hasil <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i>	62
10. Perhitungan <i>Z Score</i>	63
11. Pembagian Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i> dengan <i>Matching Pairing</i>	64
12. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	65
13. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	66
14. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	67
15. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	68
16. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	69
17. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	70
18. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	71
19. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	72
20. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	73
21. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	73
22. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	74
23. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	74

	Hal
24. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	75
25. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	75
26. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	76
27. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	76
28. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	79
29. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	81
30. Perhitungan Uji – t Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Antara Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Squat Jump</i>	82
31. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	84
32. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	86
33. Perhitungan Uji – t data <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Antara Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	87

