

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
Tabel 1.1 :	Data Test Awal <i>Power</i> Otot Tungkai Karateka Inkanas <i>Dojo</i> PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017	5
Tabel 1.2 :	Norma Tes <i>power</i> otot tungkai putra	6
Tabel 1.3 :	Norma Tes <i>power</i> otot tungkai putri	6
Tabel 3.1 :	Daftar Seluruh Karateka Inkanas <i>Dojo</i> PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017.....	40
Tabel 3.2 :	Daftar Karateka Inkanas <i>Dojo</i> PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017 yang menjadi sampel.	41
Tabel 3.3 :	Bentuk Rancangan Desain Penelitian	42
Tabel 3.4 :	Pembagian kelompok berdasarkan teknik <i>Matching Pairing</i>	43
Tabel 3.5 :	Norma Tes <i>power</i> tungkai putra	45
Tabel 4.1 :	Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Squat Jump</i> dan <i>Knee tuck Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Tungkai.....	49