

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Daftar Nama Atlet Perguruan KKNSI Dojo Don Bosco Diski.....	44
Tabel 1.2. Hasil Tes Pendahuluan Tendangan Mawashi Geri Atlet Kumite Dojo Don Bosco Diski .....	45
Tabel 1.3. Mencari Norma Kecepatan Tendangan.....	46
Tabel 1.4. Norma Kecepatan Tendangan.....	46
Tabel 3.1 <i>Pre-Test Dan Post-Test One Group Design</i> .....	24
Tabel 4.1. Hasil <i>Pre-Test Dan Post-Test One Group Latihan Circuit Training</i> ..	28
Tabel 4.2. Uji Normalitas Data .....	30

