

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>One Group</i> Desain Penelitian	33
Tabel 3.2. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit	35
Tabel 4.1 Data Penelitian Perlakuan Ladder Drill Dan <i>Jumping Lunge</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit	39
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Ladder Drill Dan <i>Jumping Lunge</i> Terhadap Peninkatan Kecepatan Tendangan Sabit	40
Tabel 4.3 Uji Normalitas	41
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	42
Tabel 4.5 Data Uji t Latihan <i>Ladder Drill</i> dan <i>Jumping Lunge</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit.....	43

