

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 2.1. Skala Intensitas Latihan..... | 16 |
| 3.1. Bentuk Desain Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> | 31 |
| 3.2. Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan | 33 |
| 3.3. Perhitungan Statistik dengan Pola <i>one group pre test – post test design</i> 37 | |
| 4.2. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> latihan <i>SAQ</i> terhadap tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet..... | 39 |
| 4.3. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> latihan <i>SAQ</i> terhadap tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet..... | 40 |

