

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Hasil Tes Vertical Jump Putra Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu 2012.....	3
Tabel 2 : Norma Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Nasional.....	3
Tabel 3 : Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Half Squat</i> Variasi Dengan Latihan <i>Split Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai .....	28
Tabel 4 : Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Half Squat</i> Variasi Dengan Latihan <i>Split Jump</i> Terhadap Hasil Tendangan depan .....	46
Tabel 5 : Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Half Squat</i> Variasi Dengan Latihan <i>Split Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai .....	47
Tabel 6 : Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Half Squat</i> Variasi Dengan Latihan <i>Split Jump</i> Terhadap Hasil Tendangan Depan.....	47
Tabel 7 : Data Populasi Atlet Pencak Silat Merpati Putih tahun 2012.....	48
Tabel 8 : Data Mentah Hasil Pre-Test <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Tahun 2012 .....	48
Tabel 9 : Data Mentah Hasil <i>Pre Test</i> Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu 2012 .....	49
Tabel 10 : Perhitungan <i>Pre-Test</i> T-score.....	50
Tabel 11 : Hasil Rangkings Perhitungan <i>Z-score</i> dan Pembagian Kelompok <i>Latihan Half Squat</i> Variasi Dengan Latihan <i>Split Jump</i> dengan <i>Pre-Test Power</i> Otot	

Tungkai dan <i>Test</i> Hasil Tendangan Depan Dengan Teknik Matching Pairing.....	51
Tabel 12 : Tabel Hasil Pembagian Kelompok ( <i>Matching Pairing</i> ) .....	51
Tabel 13 : Data Mentah Hasil Post-Test <i>Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>half Squat Variasi</i> dan Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	52
Tabel 14 : Data Mentah Hasil <i>Post-Test</i> Hasil Tendangan depan Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> dan Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	52
Tabel 15 : perhitungan <i>Post Test Z-Score</i> .....	53
Tabel 16 : Rata-rata dan Simpangan Baku Pre-Test <i>Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	54
Tabel 17 : Rata-rata dan Simpangan Baku Post-Test <i>Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	54
Tabel 18 : Rata-rata dan Simpangan Baku Pre-Test <i>Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	55
Tabel 19 : Rata-rata dan Simpangan Baku Post-Test <i>Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	55
Tabel 20 : Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pre-Test Hasil Tendangan Depan Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	56
Tabel 21 : Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Hasil Tendangan Depan Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	57
Tabel 22 : Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Hasil Tendangan Depan Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	57

Tabel 23	: Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Hasil Tendangan Depan Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	58
Tabel 24	: Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	59
Tabel 25	: Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	59
Tabel 26	: Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	60
Tabel 27	: Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	60
Tabel 28	: Uji Normalitas Data <i>Pre-Tes</i> Hasil Tendangan depan Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	61
Tabel 29	: Uji Normalitas Data <i>Post-Tes</i> Hasil Tendangan Depan Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	61
Tabel 30	: Uji Normalitas Data <i>Pre-Tes</i> Hasil Tendangan depan Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	62
Tabel 31	: Uji Normalitas Data <i>Post-Tes</i> Hasil Tendangan depan Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> .....	62
Tabel 32	: 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>Half Squat Variasi</i> .....	66
Tabel 33	: 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 Jump</i> .....	67
Tabel 34	: Perhitungan Uji - t Data Hasil <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Antara Kelompok Latihan <i>Half Squat Variasi</i> Dengan Latihan <i>split Jump</i> .....	68