

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Test <i>Vertical Jump</i> .....	4
2. Acuan Norma Test <i>Vertical Jump</i> .....	5
3. Daftar Nama Siswa Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan.....	31
4. Teknik <i>Matching By Pairing</i> .....	32
5. Bentuk Rancangan Desain Penelitian ( <i>Pre-Test Dan Post-Test Two Group Design</i> ) .....	33
6. Hasil Test Pendahuluan Komponen Fisik Test Kelompok <i>Power Otot Tungkai</i> .....	52
7. Data Matcing Hasil <i>Pre- Test</i> Latihan <i>Side Hop</i> .....	52
8. Data Matching Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Latrihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	52
9. Data Mentah <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	52
10. Data Mentah <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	52
11. Hasil Test Pendahuluan Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	52
12. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	52
13. Data Mentah Hasil <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	53
14. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	53
15. Data Mentah <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Kelompok <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	53
16. Rata-Rata Simpangan Baku <i>Pre-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	54
17. Rata-Rata Simpangan Baku <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	54
18. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	55
19. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	55
20. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Kecepatan Kelompok <i>Side Hop</i> .....	56

21. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Kecepatan Kelompok <i>Side Hop</i> ..	56
22. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	57
23. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	57
24. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	58
25. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	58
26. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	59
27. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	59
28. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	60
29. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	60
30. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	61
31. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	61
32. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda Dan T-Hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> ...	64
33. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda Dan T-Hitung Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	65
34. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda Dan T-Hitung Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> .....	67
35. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda Dan T-Hitung Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan Kelompok Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	68
36. Perhitungan Uji T Data <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan Antara Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> Dn Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	69