

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Data Pemain SSB Harapan Jaya Pematangsiantar Usia 15-16 Tahun	31
Tabel 3.2. Data Sampel Pemain SSB Harapan Jaya Pematangsiantar Usia 15-16 Tahun	32
Tabel 3.3 Bentuk Disain Penelitian Randomized <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> <i>Two Graup Design</i>	33
Tabel 3.4. Pembagian Kelompok Menggunakan Teknik <i>Matching Pairing</i>	34
Tabel 4.1. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Split Jump</i> Dengan Latihan <i>Scissor Jump</i> Terhadap Power otot tungkai.....	40
Tabel 4.2. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Split Jump</i> Dengan Latihan <i>Scissor Jump</i> Terhadap Kemampuan <i>Long passing</i>	41
Tabel 4.3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post Test</i> latihan <i>Split Jump</i>	42
Tabel 4.4. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post Test</i> latihan <i>Scissor Jump</i>	42