

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Test Awal Lompat Jauh	3
2. Standar prestasi Lompat Jauh yang disarankan (meter).....	3
3. Test Pendahuluan <i>Power</i> Otot Tungkai (Loncat Tegak).....	5
4. Norma Test <i>Power</i> Otot Tungkai.....	5
5. Data Atlit Lompat Jauh Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.....	34
6. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	35
7. Data Mentah Hasil <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> Dan Latihan <i>Box Jump</i>	61
8. Data Mentah Hasil <i>Pre-Test</i> Hasil Lompat Jauh Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> Dan Latihan <i>Box Jump</i>	61
9. Ranging Hasil Penghitungan <i>Vertical Jump</i> Dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> Dan Latihan <i>Box Jump</i> Dengan Matching Pairing	62
10. Data Mentah Hasil <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	62
11. Data Mentah Hasil <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	63

12. Data Mentah Hasil <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh	
Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	63
13. Data Mentah Hasil <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh	
Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	63
14. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i>	
Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	64
15. Rata-Rata Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power</i>	
Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	65
16. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i>	
Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	66
17. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power</i>	
Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	67
18. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Hasil	
Lompat Jauh Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	68
19. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i>	
Hasil Lompat Jauh Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	69
20. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Hasil	
Lompat Jauh Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	70
21. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Hasil	
Lompat Jauh Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	71
22. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai	
Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	72

23. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai	
Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	72
24. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai	
Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	74
25. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai	
Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	74
26. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lompat Jauh	
Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	75
27. Uji Normalitas Data <i>Post -Test</i> Hasil Lompat Jauh	
Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	75
28. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lompat Jauh	
Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	76
29. Uji Normalitas Data <i>Post -Test</i> Hasil Lompat Jauh	
Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	76
30. Perhitungan Rata-Rata Beda , Simpangan Baku Beda	
Dan t-Hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	
<i>Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	80
31. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda	
Dan t – Hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	
<i>Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	82
32. Perhitungan Uji – t Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai	
Antara Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> dan <i>Box Jump</i>	84

33. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda Dan t- Hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Kelompok Latihan <i>Split Jump</i>	86
34. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda Dan t- Hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	88
35. Perhitungan Uji – t Data <i>Post-Test</i> Hasil Lompat Jauh Antara Kelompok Latihan <i>Split Jump</i> Dan Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	90