

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Populasi Data Atlet <i>Shindoka Dojo</i> Karang Taruna PBD I Krakatau Medan.....	2
Tabel 2. Prestasi Dojo Karang Taruna PBD I Krakatau Medan.....	4
Tabel 3. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Atlet Karate 11-15 Tahun Dojo Karang Taruna PBD I Krakatau Medan.....	5
Tabel 4. Hasil Tes Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Atlet Karate Wadokai Yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional.....	5
Tabel 5. Kriteria Penilaian.....	6
Tabel 6. Skala Intensitas Latihan.....	22
Tabel 7. Data Hasil Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Sebelum diberi Perlakuan.....	39
Tabel 8. Data Hasil Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Setelah Diberikan perlakuan.....	42
Tabel 9. Paparan Ketuntasan Hasil Latihan Sesudah Siklus.....	42
Tabel 10. Perkembangan Hasil Latihan Sebelum dan Sesudah Siklus.....	43
Tabel 11. Kesulitan Yang Ditemui Dalam Pelatihan.....	45