

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> Dojo KKNSI Methodist – 7 Medan.....	3
2. Hasil Tes Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> Atlet Karateka Putra Tako yang pernah mengikuti kejuaraan... ..	4
3. Kategori Penilaian Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tzuki</i>	4
4. Nama-nama Atlet Dojo KKNSI Methodist -7 Medan.....	4
5. Rincian Kegiatan Waktu Penelitian.....	24
6. Teknik dan alat pengumpulan data.....	27
7. Tes Awal (<i>Pre-test</i>) Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	33
8. Data Hasil Perhitungan Tes Awal (<i>Pre- Test</i>)... ..	34
9. Kategori Penilaian Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tzuki</i>	34
10. Deskripsi <i>Pre- Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	35
11. Tes Akhir (<i>Post-test</i>) Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	38
12. Data Hasil Perhitungan Tes Akhir (<i>Post- Test</i>).....	39
13. Deskripsi Siklus I.....	40
14. Perkembangan Hasil Latihan Sebelum Dan Sesudah Siklus.....	42
15. Nama 10 Orang Sampel Dojo KKNSI Methodist 7 Medan.....	49
16. Lembar Pelaksanaan Program Penelitian.....	54
17. Reduksi Data Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	55
17. Paparan Data Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	56
18. Reduksi Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	58
19. Paparan Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	59
20. Perkembangan Hasil Latihan Sebelum Dan Sesudah Siklus.....	61