

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penentuan Beban Awal Latihan	58
Lampiran 2. Program Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	59
Lampiran 3. Program Latihan <i>Split Squat Jump</i>	64
Lampiran 4. <i>Form</i> Observasi Pertandingan <i>Kumite</i> Kejurda <i>Shiroite</i> Sumatera Utara	69
Lampiran 5. Menghitung <i>Power</i> Otot Tungkai	70
Lampiran 6. Data Sampel	71
Lampiran 7. Perhitungan Simpangan Baku dan <i>Z-Score</i>	74
Lampiran 8. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku	76
Lampiran 9. Uji Normalitas	80
Lampiran 10. Uji Homogenitas	84
Lampiran 11. Pengujian Hipotesis	87