

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Perolehan <i>Point</i> Tendangan	4
Tabel 2. Hasil Tes Pendahuluan <i>Power</i> Otot Tungkai	5
Tabel 3. Acuan Norma Daya Ledak Otot Tungkai	6
Tabel 4. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	6
Tabel 5. Hasil Tes Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Atlet Nasional Karateka Putera.....	7
Tabel 6. Daftar Nama Atlet Putera <i>Dojo Shiroite</i> SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar Tahun 2013.....	31
Tabel 7. Bentuk Rancangan Disain Penelitian (<i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Two Group Design</i>)	32
Tabel 8. Teknik <i>Matching By Pairing</i>	38
Tabel 9. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i> dan <i>Split Squat Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai	40
Tabel 10. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i> dan <i>Split Squat Jump</i> Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	40
Tabel 11. Uji Normalitas Data	42
Tabel 12. Penentuan Beban Awal Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	58
Tabel 13. Penentuan Beban Awal Latihan <i>Split Squat Jump</i>	58
Tabel 14. Data Sampel <i>Pre-test</i>	71
Tabel 15. Data Sampel <i>Post-test</i>	71
Tabel 16. Data Mentah Hasil <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai	72
Tabel 17. Data Mentah Hasil <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan	72
Tabel 18. Data Mentah Hasil <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai.....	73
Tabel 19. Data Mentah Hasil <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan.....	73
Tabel 20. Perhitungan <i>Z-Score</i>	74
Tabel 21. Ranking Data Perhitungan <i>Z-Score</i>	75
Tabel 22. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai <i>Stride Jump Crossover</i>	76
Tabel 23. Rata-rata Simpangan Baku <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai <i>Stride</i>	

<i>Jump Crossover</i>	76
Tabel 24. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai <i>Split Squat Jump</i>	77
Tabel 25. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai <i>Split Squat Jump</i>	77
Tabel 26. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	78
Tabel 27. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	78
Tabel 28. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Split Squat Jump</i>	79
Tabel 29. Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	79
Tabel 30. Uji Normalitas Data <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	80
Tabel 31. Uji Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	80
Tabel 32. Uji Normalitas Data <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai Latihan <i>Split Squat Jump</i>	81
Tabel 33. Uji Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai Latihan <i>Split Squat Jump</i>	81
Tabel 34. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	82
Tabel 35. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	82
Tabel 36. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Split Squat Jump</i>	83
Tabel 37. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	83
Tabel 38. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku, t-Hitung Data	

<i>Pre-test dan Post-test Power Otot Tungkai Latihan Stride Jump Crossover</i>	87
Tabel 39. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku, t-Hitung Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai Latihan <i>Split Squat Jump</i>	88
Tabel 40. Perhitungan Uji-t Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai Antara Kelompok Latihan <i>Stride Jump Crossover</i> dan <i>Split Squat Jump</i> ..	89
Tabel 41. Perhitungan Uji-t Data <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	91
Tabel 42. Perhitungan Uji-t Data <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	92
Tabel 43. Perhitungan Uji-t Data <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Antara Kelompok Latihan <i>Stride Jump Crossover</i> dan <i>Split Squat Jump</i>	93