

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan.....	12
Tabel 3.1 Penilaian tes <i>Vertical Jump</i>	22
Tabel 4.1 Hasil Data Vertical Jump.....	26
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata (Mean) dan Standar Deviasi	27
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes.....	27
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data Tes Vertical Jump.....	28
Tabel 4.5 Pengujian Hipotesis	29