

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Waktu Penelitian .....                                                                  | 39 |
| Tabel 2. Hasil Perhitungan Rata Rata, Standar Deviasi, Dan Varians Dari Setiap Tes.....          | 40 |
| Tabel 3. Pengujian Normalitas Data Dari Masing Masing Tes.....                                   | 40 |
| Tabel 4. Pengujian Homogenitas Data Dari Setiap Tes.....                                         | 41 |
| Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis Untuk Bentuk Latihan <i>Pliometrik</i> Naik Turun Tangga..... | 41 |