

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Program latihan <i>plyometric</i>	27
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	36
Tabel 4. 1 Hasil <i>pretest dan posttest power tungkai</i>	38
Tabel 4. 2 Deskriptif statistik <i>pretest dan posttest power tungkai</i>	39
Tabel 4. 3 Hasil uji normalitas	40
Tabel 4. 4 Hasil uji homogenitas.....	40
Tabel 4. 5 Rangkuman Uji-t <i>pretest dan posttest power tungkai</i>	41