

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 : Dosis Latihan <i>Tuck Jump</i>	72
Tabel 2.2 : Dosis Latihan <i>Depth Jump</i>	76
Tabel 2.3 : Penilaian Kemampuan <i>Vertical Jump</i>	98
Tabel 4.1 : Distribusi Sampel Menurut Usia Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	103
Tabel 4.2 : Distribusi Sampel Menurut Hobby Pada kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	105
Tabel 4.3 : Nilai Peningkatan <i>Vertical Jump</i> Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah Latihan.....	107
Tabel 4.4 : Nilai Peningkatan <i>Vertical Jump</i> Pada Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Depth Jump</i>	109
Tabel 4.5 : Nilai Awal <i>Vertical Jump</i> Sebelum Latihan Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	112
Tabel 4.6 : Nilai <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Pemberian Latihan <i>Tuck Jump</i> Pada Kelompok Perlakuan I.....	114
Tabel 4.7 : Nilai <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Pemberian Latihan <i>Depth Jump</i> Pada Kelompok Perlakuan II.....	115
Tabel 4.8 : Nilai Perbandingan <i>Vertical Jump</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	117