

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gerakan otot-otot selama persiapan menendang	28
Tabel 2.2 Gerakan otot-otot selama pendekatan menendang	30
Tabel 2.3 Gerakan otot-otot selama <i>follow through</i>	35
Tabel 4.1 Distribusi sampel menurut usia kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	77
Tabel 4.3 Distribusi tabel berdasarkan tinggi badan	79
Tabel 4.5 Distribusi sampel berdasarkan berat badan	80
Tabel 4.7 Nilai peningkatan ketepatan jarak menendang kelompok perlakuan I dengan diberikan latihan <i>Squat</i>	81
Tabel 4.9 Nilai peningkatan ketepatan jarak kelompok perlakuan II diberikan latihan <i>Leg Press</i>	82
Tabel 4.11 Uji Normalitas dan Homogenitas	84
Tabel 4.12 Tabel nilai awal ketepatan jarak menendang pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	85
Tabel 4.13 Nilai peningkatan ketepatan jarak menendang pada kelompok perlakuan I diberikan <i>squat</i>	86
Tabel 4.14 Nilai peningkatan ketepatan jarak menendang pada kelompok perlakuan II dengan diberikan latihan <i>leg press</i>	87
Tabel 4.15 Nilai selisih ketepatan jarak antar kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	88