

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman	
1. Persamaan Beban Latihan	28
2. Ringkasan ANAVA Tunggal	33
3. Hasil Pengukuran <i>Power</i> Tungkai Bawah Menggunakan <i>Vertical Jump Test</i>	36
4. Ringkasan ANAVA	36
5. Program Latihan.....	45