

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nama Atlet Putra Tenis Lapangan Usia 11-15 Tahun di Sekolah Tenis <i>Progress</i> Unimed	27
Tabel 2 Pembagian kelompok berdasarkan teknik <i>Matching and Pairing</i> ...	27
Tabel 3 Desain dua faktor	29
Tabel 4 Hasil Perhitungan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok latihan <i>Whellbarow</i> dan <i>Stall bars hops</i> terhadap <i>Power</i> Otot Lengan	34
Tabel 5 Hasil Perhitungan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok latihan <i>Whellbarow</i> dan <i>Stall bars hops</i> terhadap hasil <i>service</i>	35
Tabel 6 Uji Normalitas	37
Tabel 7 Intensitas latihan 50% dari kemampuan maksimal	48
Tabel 8 Intensitas latihan 60% dari kemampuan maksimal	49
Tabel 9 Intensitas latihan 70% dari kemampuan maksimal	49
Tabel 10 Intensitas latihan 60% dari kemampuan maksimal	50
Tabel 11 Intensitas latihan 70% dari kemampuan maksimal	50
Tabel 12 Intensitas latihan 80% dari kemampuan maksimal	51
Tabel 13 Intensitas latihan 50% dari kemampuan maksimal	52
Tabel 14 Intensitas latihan 60% dari kemampuan maksimal	53
Tabel 15 Intensitas latihan 70% dari kemampuan maksimal	53
Tabel 16 Intensitas latihan 60% dari kemampuan maksimal	54
Tabel 17 Intensitas latihan 70% dari kemampuan maksimal	54
Tabel 18 Intensitas latihan 80% dari kemampuan maksimal	55
Tabel 19 Kemampuan Lempar bola dari dada dengan berat 5 Kg untuk <i>power</i> otot lengan pada siswa putra Sekolah Tenis <i>Progress</i> Unimed (07 Oktober 2011)	56
Tabel 20 Kemampuan <i>Service Hewitt Tennis Achievement Test</i> untuk kemampuan <i>service</i> pada siswa putra Sekolah Tenis <i>Progress</i> Unimed (21 Oktober 2011)	56

Tabel 21	Norma hasil <i>power</i> otot lengan untuk putra. Harsuki (2003: 336) ..	56
Tabel 22	Norma hasil <i>service</i> untuk putra menurut Collins dan Hodges (1978: 435)	57
Tabel 23.	Data Hasil <i>Pre-Test Service</i>	58
Tabel 24.	Data Hasil <i>Post-Test Service</i>	58
Tabel 25.	Norma <i>Service</i>	58
Tabel 26.	<i>Pre-Test Ball Medicine</i>	59
Tabel 27.	<i>Post-Test Ball Medicine</i>	59
Tabel 28.	Norma Penilaian <i>Power Lengan</i>	59
Tabel 29.	<i>Meching and Pairing</i>	60
Tabel 30.	Teknik <i>Meching and Pairing</i>	60
Tabel 31.	Yang Di Berikan Perlakuan Setelah Di <i>Meching and Pairing</i>	60
Tabel 32.	z - Score dari data <i>Pre Test</i> latihan <i>Power Otot Lengan</i> dan servis. 64	
Tabel 33.	z – Score dari data <i>Post Test</i> latihan <i>Power Otot Lengan</i> dan servis	65
Table 34.	Hasil Perhitungan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok latihan <i>Wheelbarrow</i> dan <i>Stall bars hops</i> terhadap <i>Power Otot Lengan</i>	67
Table 35.	Hasil Perhitungan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok latihan <i>Wheelbarrow</i> dan <i>Stall Bars Hops</i> terhadap <i>Power Otot Lengan</i>	67
Table 36.	Uji Normalitas Data <i>Post Test Power Otot Lengan</i> Dengan Kelompok Latihan <i>Wheelbarrow</i>	69
Table 37.	Uji Normalitas Data <i>Post Test Power Otot Lengan</i> Dengan Kelompok Latihan <i>Stall bars hops</i>	69
Table 38.	Uji Normalitas Data Post Test hasil <i>Service</i> Dengan Kelompok Latihan <i>Wheelbarow</i>	70
Table 39.	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> hasil <i>Service</i> Dengan Kelompok Latihan <i>Stall Bars Bops</i>	70
Tabel 40.	Perhitungan rata – rata beda, simpangan baku beda dan t hitung dari data hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post – Test Power</i> otot lengan kelompok latihan <i>Wheelbarrow</i>	73

Tabel 41. Perhitungan rata – rata beda, simpangan baku beda dan t hitung dari data hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post – Test</i> Power otot lengan kelompok latihan <i>Stall Bars Hops</i>	75
Tabel 42. Perhitungan uji t data <i>Post – Test</i> Power Otot Lengan antara kelompok latihan <i>Wheelbarrow</i> dan <i>Stall Bars Hops</i>	77
Tabel 43. Perhitungan rata – rata beda, simpangan baku beda dan t hitung dari data hasil <i>Pre - Test</i> dan <i>Post – Test</i> hasil <i>Service</i> kelompok latihan <i>Wheelbarrow</i>	79
Tabel 44 Perhitungan rata – rata beda, simpangan baku beda dan t hitung dari data hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post – Test</i> Hasil <i>Service</i> kelompok latihan <i>Stall Bars Hops</i>	81
Tabel 45. Perhitungan uji t data <i>Post – Test</i> Hasil <i>Service</i> antara kelompok latihan <i>Wheelbarrow</i> dan <i>Stall Bars Hops</i>	83