

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Daftar Sampel Atlet Puteri Unimed Hoki Club 2012	23
2. Disain <i>Penelitian Randomized Pretest – Posttest One Group Design</i>	24
3. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan (<i>Heavy Bag Stroke</i>), <i>Sit & Reach</i> (<i>Horizontal Swing</i>) dan Kemampuan <i>Push</i>	30
4. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan (<i>Heavy Bag Stroke</i>), <i>Sit & Reach</i> (<i>Horizontal Swing</i>) dan Kemampuan <i>Push</i>	31
5. Gambaran Data Variabel <i>Heavy Bag Stroke</i>	33
6. Gambaran Data Variabel <i>Horizontal Swing</i>	33
7. Gambaran Data Variabel <i>Push</i>	34
8. Daftar Populasi Atlet Puteri Unimed Hoki Club 2012.....	39
9. Data Tes Awal <i>Push</i>	40
10. Data Tes Awal <i>Power</i> Otot Lengan Menggunakan <i>Medicine Ball</i>	41
11. Norma <i>Power</i> Otot Lengan dengan <i>Medicine Ball</i>	41
12. Data Tes Awal Kelentukan Pinggul Menggunakan <i>Sit & Reach Test</i>	42
13. Norma Kelentukan Pinggul Menggunakan <i>Sit & Reach Test</i>	42
14. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan (<i>Heavy Bag Stroke</i>)	43
15. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan (<i>Heavy Bag Stroke</i>).....	43
16. Data <i>Pre-Test Sit & Reach</i> (<i>Horizontal Swing</i>)	44
17. Data <i>Post-Test Sit & Reach</i> (<i>Horizontal Swing</i>).....	44
18. Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Push</i>	45
19. Data <i>Post -Test</i> Kemampuan <i>Push</i>	45
20. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i>	46
21. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i>	46
22. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i> Pada Atlet Puteri Unimed Hoki Club 2012.....	47
23. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan, <i>Sit & Reach</i> , dan Kemampuan <i>Push</i> Pada Atlet Puteri Unimed Hoki Club 2012.....	48

24.	Regresi Sederhana X atas Y <i>score Heavy Bag Stroke</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Push</i> Pada Atlet Puteri Unimed Hoki <i>Club</i> 2012	49
25.	Pengulangan Terhadap X	50
26.	Analisis Uji Kolinieran dan Uji Keberartian Regresi.....	52
27.	Regresi Sederhana X atas Y <i>score Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Push</i> Pada Atlet Puteri Unimed Hoki <i>Club</i> 2012	54
28.	Pengulangan Terhadap X	55
29.	Analisis Uji Kolinieran dan Uji Keberartian Regresi.....	57
30.	Regresi Sederhana Y atas X_1 dan X_2 <i>score Heavy bag Stroke</i> dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Push</i> Pada Atlet Puteri Unimed Hoki <i>Club</i> 2012	59