

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nama-nama atlet putra bola voli Bina Remaja langkat.....	3
Tabel 2 Nama-nama Sampel atlet putra bola voli Bina Remaja langkat	20
Tabel 3 Desain Penelitian.....	21
Tabel 4 Norma Penilaian <i>Medicine Ball</i>	23
Tabel 5 Norma tes <i>power</i> otot tungkai	25
Tabel 6 Data <i>Z-score fre-test</i> kemampuan <i>smash</i> , <i>power</i> otot tungkai dan <i>power</i> otot lengan atlet club bolavoli junior bina remaja langkat tahun 2014	29
Tabel 7 Data <i>Z-Score Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> , <i>Power</i> Otot Tungkai Dan <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Club Bolavoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014.....	30
Tabel 8 Pengujian Normalitas	31
Tabel 9 Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi Linier Hipotesis I.....	33
Tabel 10 Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi Linier Hipotesis II	34
Tabel 11 Data Variabel <i>Power</i> Otot Lengan.....	35
Tabel 12 Data Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai	35
Tabel 13 Data Variabel <i>Power</i> Otot Lengan, <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Kemampuan Smash</i>	36
Tabel 14 Data <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Club BolaVoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	42
Tabel 15 Data <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai Atlet Club Bolavoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	42
Tabel 16 Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Atlet Club Bola Voli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	42

Tabel 17	Data <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Club BolaVoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	44
Tabel 18	Data <i>Post-test</i> <i>power</i> otot tungkai Atlet Club BolaVoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	44
Tabel 19	Data <i>Post-test</i> <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Club Bola Voli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	44
Tabel 20	Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> <i>Power</i> Otot Lengan Dari Latihan <i>Dumbble Forward Raise</i>	47
Tabel 21	Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> <i>Power</i> Otot Kaki Dari Latihan <i>Quick Leap</i>	48
Tabel 22	Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i>	49
Tabel 23	Regresi Sederhana X atas Y <i>Score</i> Latihan <i>Dumbble Forward</i> <i>Raise</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Club BolaVoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	52
Tabel 24	Pengulangan Terhadap X.....	53
Tabel 25	Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi.....	55
Tabel 26	Regresi Sederhana X atas Y <i>Score</i> Latihan <i>Quick Leap</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Club BolaVoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014	56
Tabel 27	Pengulangan Terhadap X.....	57
Tabel 28	Analisis Untuk Uji Kelinieran dan Uji Keberartian Regresi.....	59
Tabel 29	Regresi Sederhana Y atas X_1 dan X_2 <i>Power</i> Otot lengan dan <i>Power</i> Otot tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bola voli Atlet Club Bolavoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014.....	60
Tabel 30	Program Latihan.....	63
Tabel 31	Kemampuan Maximal Atlet.....	65