DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Tabel Volume latihan *pliometrics* …..... 58
2. Tabel Desain Penelitian 37
3. Tabel Norma Penilaian *Vertical Jump* Putra 41
4. Tabel Norma Penilaian *Medicine Ball* Putra 43
5. Rangkuman Hasil Penelitian 49
6. Tabel Gambaran Data Variabel *Depth Jumps* 50
7. Tabel Gambaran Data Variabel *Medicine Ball Slam* 50
8. Tabel Gambaran Data Variabel Hasil *Smash* 51
9. Tabel Uji Normalitas 51
10. Data Tes Pendahuluan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 62
11. Data Tes Pendahuluan *Power* Otot Lengan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 63
12. Data Tes Pendahuluan *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 64
13. Data *Pre-Test Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 65
14. Data *Pre-Test Power* Otot Lengan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 66
15. Data *Pre-Test* Kemampuan *Smash* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 67
16. Data *Post-Test Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 68

17. Data *Post-Test Power* Otot Lengan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 69
18. Data *Post-Test* Kemampuan *Smash* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 70
19. Deskripsi Data *Post-Test Power* Otot Tungkai Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 71
20. Deskripsi Data *Post-Test Power* Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 72
21. Deskripsi Data *Post-Test* Kemampuan *Smash* Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 73
22. Uji Normalitas Data *Post-Test Power* Otot Tungkai 74
23. Uji Normalitas Data *Post-Test Power* Otot Lengan 75
24. Uji Normalitas Data *Post-Test Smash* 76
25. Uji Homogenitas Dengan Uji *Bartlett* 77
26. Homogenitas Varian 77
27. Kontribusi Latihan *Depth Jumps* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 79
28. Perhitungan Uji Kelinieran Regresi Perhitungan JK (G) 82
29. Kontribusi Latihan *Medicine Ball Slam* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 85
30. Perhitungan Uji Kelinieran Regresi Perhitungan JK (G) 88
31. Kontribusi Latihan *Depth Jumps* Dan Latihan *Medicine Ball Slam* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 91
32. Data Populasi Siswa Putra Ekstrakulikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 103