

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 : Desain penelitian <i>pre-test and post-test one group design</i> .....	29
2 : Data <i>pre-test</i> kekuatan otot tungkai dan otot lengan dan hasil Smash bola voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar .....	37
3 : Data <i>post- test</i> kekuatan otot tungkai dan otot lengan dan hasil Smash bola voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar .....	38
4 : Gambaran data variabel <i>depth jump leap</i> .....	39
5 : Gambaran data variabel <i>Medicine ball</i> .....	40
6 : Gambaran data variabel hasil <i>smash</i> .....	40
7 : Uji normalitas .....	41
8 : Daftar hasil tes pendahuluan <i>vertical jump</i> Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	50
9 : Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	50
10 : Daftar hasil tes pendahuluan power otot lengan Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	51
11 : Norma Daya Ledak Otot Lengan.....	51
12 : Daftar Hasil Tes Pendahuluan Hasil <i>Smash</i> Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	52
13 : Data <i>pre-test Vertical Jump</i> Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	53
14 : Data <i>pre-test</i> otot lengan Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	53
15 : Data <i>Post-test vertical jump</i> Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	55
16 : Data <i>post-test</i> otot lengan Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	56

17 : Data <i>pre-test</i> hasil <i>smash</i> Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	57
18 : Data <i>post-test</i> hasil <i>smash</i> Atlet Bola Voli Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	58
19 : Perhitungan data <i>pre-test power</i> otot tungkai dan <i>power</i> otot lengan dari <i>raw score</i> diubah ke <i>standard score (T-score)</i> .....	59
20 : Perhitungan data <i>post-test power</i> otot tungkai dan <i>power</i> otot lengan dari <i>raw score</i> diubah ke <i>standard score (T-score)</i> .....	60
21 : Contoh perhitungan data <i>pre-test smash</i> dari <i>raw score</i> diubah ke <i>standard score (T-score)</i> .....	61
22 : Perhitungan data <i>post-test smash</i> dari <i>raw score</i> diubah ke <i>standard score (T-score)</i> .....	63
23 : Uji normalitas data <i>post-test power</i> otot tungkai.....	64
24 : Uji normalitas data <i>post-test power</i> otot lengan .....	65
25 : Uji normalitas data <i>post-test</i> hasil <i>smash</i> bola voli .....	66
26 : Kontribusi latihan <i>depth jump leap</i> terhadap hasil <i>smash</i> bola voli pada Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	69
27 : Melakukan pengulangan terhadap X .....	71
28 : Daftar analisis untuk uji kelinearan dan uji keberartian regresi .....	73
29 : Kontribusi latihan <i>dumbble front raise</i> terhadap hasil <i>smash</i> bola voli pada Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar.....	75
30 : Melakukan pengulangan terhadap X .....	77
31 : Daftar analisis untuk uji kelinearan dan uji keberartian regresi .....	80
32 : Kontribusi bersama latihan <i>depth jump leap</i> dan <i>dumbble front raise</i> terhadap hasil <i>smash</i> bola voli pada Putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar .....	82