

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Tes One Design</i> .....	29
2. Data <i>Pret-Test Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan Dan <i>Power</i> Keseimbangan Dan <i>Smash</i> Bola Voli .....	40
3. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan Dan <i>Power</i> Keseimbangan Dan <i>Smash</i> Bola Voli .....	41
4. Gambaran data variabel <i>Knee Tuck Jump</i> ( $X_1$ ), variabel <i>Push – Up</i> ( $X_2$ ), variabel <i>Straddle Jump To Camel Landing</i> ( $X_3$ ) dan hasil <i>Smash</i> ( $Y$ ).....	42
5. Uji Normalitas.....	43
6. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Tungkai .....	44
7. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Lengan.....	45
8. Uji Homogenitas Keseimbangan .....	45
9. Uji Homogenitas <i>Smash</i> Bola Voli .....	45
10. Minggu I Intensitas 50% .....	57
11. Minggu II Intensitas 60% .....	58
12. Minggu III Intensitas 70% .....	59
13. Minggu IV Intensitas 60% .....	60
14. Minggu V Intensitas 70%.....	61
15. Minggu VI Intensitas 80% .....	62
16. <i>Pre Test Vertical Jump</i> .....	75
17. <i>Pre Test Medicine Ball Throw</i> .....	75
18. <i>Pre Test Strock Balance</i> .....	76
19. <i>Pre Test Smash</i> .....	76
20. <i>Post Test Vertical Jump</i> .....	77
21. <i>Post Test Medicine Ball Throw</i> .....	77
22. <i>Post Test Strock Balance</i> .....	78

23. <i>Post Test Smash</i> .....	78
24. Perhitngan Data <i>Pre Test Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan Dan <i>Power</i> Keseimbangan Dari <i>Raw Score</i> diubah ke <i>Standart Score ( T-Score )</i> .....	79
25. Perhitngan Data <i>Post Test Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan Dan <i>Power</i> Keseimbangan Dari <i>Raw Score</i> diubah ke <i>Standart Score ( T-Score )</i> .....	80
26. Perhitngan Data <i>Pre Tets Smash</i> Dari <i>Raw Score</i> Diubah Ke <i>Standart Score ( T-Score )</i> .....	81
27. Perhitngan Data <i>Post Tets Smash</i> Dari <i>Raw Score</i> Diubah Ke <i>Standart Score ( T-Score )</i> .....	82
28. Normalitas Data <i>Post test</i> Otot Tungkai .....	83
29. Normalitas Data <i>Post test</i> Otot Lengan.....	84
30. Normalitas Data <i>Post Test Strock Balance</i> .....	85
31. Normalitas Data <i>Post Test Smash</i> .....	86
32. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Tungkai .....	87
33. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Lengan.....	87
34. Uji Homogenitas Keseimbangan .....	88
35. Uji Homogenitas <i>Smash</i> Bola Voli .....	88
36. Perhitungan Kontribusi Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> Terhadap Kecepatan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015 .....	89
37. Melakukan Pengulanagn Terhadap X.....	90
38. Daftar Analisis Untuk Uji Kelinearan Dan Uji Keberartian Regresi.....	93
39. Perhitungan Kontribusi Latihan <i>Push-Up</i> Terhadap Kecepatan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.....	94

40. Melakukan Pengulanagn Terhadap X .....	95
41. Daftar Analisis Untuk Uji Kelinearan Dan Uji Keberartian Regresi.....	97
42. Perhitungan Kontribusi Latihan <i>Straddle Jump To Camel Landing</i> Terhadap Kecepatan Hasil Smash Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015 .....	99
43. Melakukan Pengulanagn Terhadap X .....	100
44. Daftar Analisis Untuk Uji Kelinearan Dan Uji Keberartian Regresi.....	102
45. Perhitungan Kontribusi Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> , Latihan <i>Push-Up</i> dan Latihan <i>Straddle Jump To Camel Landing</i> Terhadap Kecepatan Hasil Smash Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.....	104
46. Harga-harga yang diperlukan untuk mnrnmukan JK (res) .....	109