

DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
1. Tabel 1. Tes <i>One Design</i>	39
2. Tabel 2. Gambaran Data Variabel <i>Decline push-up</i>	47
3. Tabel 3. Gambaran Data Variabel <i>Horizontal swing</i>	47
4. Tabel 4. Gambaran Data Variabel <i>Squat-jump</i>	48
5. Tabel 5. Gambaran Data Hasil Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i>	48
6. Tabel 6. Data <i>Post-test</i>	50
7. Tabel 7. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Decline Push-up</i>	51
8. Tabel 8. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Horizontal Swing</i>	51
9. Tabel 9. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Squat-Jump</i>	52
10. Tabel 10. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Hasil Tolak Peluru.....	52
11. Tabel 11. Tabel Homogenitas	53
12. Tabel 12. Daftar Kemampuan Maksimal Atlet.....	64
13. Tabel 13. Latihan Minggu ke 1	65
14. Tabel 14. Latihan Minggu ke 2	66
15. Tabel 15. Latihan Minggu ke 3	67
16. Tabel 16. Latihan Minggu ke 4.....	68
17. Tabel 17. Latihan Minggu ke 5	69
18. Tabel 18. Latihan Minggu ke 6.....	70
19. Tabel 19. Rincian Kegiatan Waktu Penelitian	72
20. Tabel 20. Biodata Atlet	73
21. Tabel 21. Hasil Tes Pendahuluan <i>Medicine Ball</i>	74
22. Tabel 22. Norma Tes <i>Medicine Ball</i>	74
23. Tabel 23. Hasil Tes Pendahuluan <i>Sit and Reach</i>	75
24. Tabel 24. Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	75
25. Tabel 25. Tes Pendahuluan <i>Vertical Jump</i>	76
26. Tabel 26. Norma Tes <i>Power Otot Tungkai</i>	76
27. Tabel 27. Tes Pendahuluan Tolak Peluru	77

	Hal
28. Tabel 28. Standar Prestasi	77
29. Tabel 29. <i>Pre-test Sit and Reach</i>	79
30. Tabel 31. <i>Pre-test Vertical Jump</i>	80
31. Tabel 33. <i>Pre-test Medicine Ball</i>	81
32. Tabel 35. <i>Pre-test Tolak Peluru</i>	82
32. Tabel 37. <i>Post-Test Power Otot Lengan</i>	83
33. Tabel 38. Tes Kelentukan Pinggang	84
34. Tabel 39. Tes Power Otot Tungkai	85
35. Tabel 40. Tes Tolak Peluru	86
36. Tabel 41. Uji Normalitas Data Post Test Latihan <i>Decline Push-Up</i>	87
37. Tabel 42. Uji Normalitas Data Post Test Latihan <i>Horizontal Swing</i>	88
38. Tabel 43. Uji Normalitas Data Post Test <i>Squat-Jump</i>	89
39. Tabel 44. Uji Normalitas Data Post Test Hasil Tolak Peluru	90
40. Tabel 45. Uji Homogenitas Variabel	91
41. Tabel 46. Kontribusi <i>Decline-push-up</i>	93
42. Tabel 47. Perhitungan Kelinearan Regresi	96
43. Tabel 48. Daftar Analisis Uji Kelinearan	97
44. Tabel 49. Kontribusi Latihan <i>Horizontal Swing</i>	99
45. Tabel 50. Perhitungan Kelinearan Regresi	102
46. Tabel 51. Daftar Analisis Uji Kelinearan	103
47. Tabel 52. Kontribusi Latihan <i>Squat-Jump</i>	105
48. Tabel 53. Perhitungan Kelinearan Regresi	108
49. Tabel 54. Daftar Analisis Uji Kelinearan	109
50. Tabel 55. Kontribusi Latihan Secara Bersama-sama	111
51. Tabel 56. Daftar Prestasi Atletik SMA Negeri 2 Kisaran	115