

DAFTAR TABEL

Table

1. Hasil Tes Ketepatan <i>Push</i>	4
2. Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan	4
3. Norma <i>Power</i> Otot Lengan Untuk Putera	5
4. Populasi Atlet Unimed <i>Hockey Club</i> , Dan Kelulusan Menjadi Sampel	24
5. Data Sampel Berdasarkan Umur Dan Usia Latihan	24
6. Desain Dua Faktor	26
7. Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i> Dengan Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan	35
8. Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i> Dengan Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i> Terhadap Ketepatan <i>Push</i>	35
9. Uji Normalitas Data	37
10. Uji Homogenitas	39
11. Data Mentah <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	54
12. Data Mentah <i>Pre Test Ketepatan Push</i> (Waktu/Detik)	55
13. Data Mentah <i>Pre Test Ketepatan Push</i> (Sasaran)	55
14. Data Mentah <i>Pos Test Power</i> Otot Lengan	56
15. Data Mentah <i>Pos Test Ketepatan Push</i> (Waktu/Detik)	57
16. Data Mentah <i>Pos Test Ketepatan Push</i> (Sasaran)	57
17. Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	58
18. Data <i>Pre Test Ketepatan Push</i>	59
19. Perhitungan <i>Z-Score Pre Test Power</i> Otot Lengan Dengan Ketepatan <i>Push</i> ..	60
20. Rangking Hasil Perhitungan T-Skor	61
21. Pembagian Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i> Dengan Kelompok <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i> Dengan <i>Maching Pairing</i>	61
22. Data <i>Pos Test Power</i> Otot Lengan	62
23. Data <i>Pos Test Ketepatan Push</i>	63
24. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i>	64
25. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pos Test Power</i> Otot Lengan	

Pada Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i>	65
26. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	66
27. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pos Test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	67
28. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i>	68
29. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pos Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i>	69
30. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>Medicine ball Forward Overhead Throw</i>	70
31. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pos Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	71
32. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i>	72
33. Uji Normalitas Data <i>Pos Test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i>	72
34. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine ball Forward Overhead Throw</i>	73
35. Uji Normalitas Data <i>Pos Test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	73
36. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>plyometric Push Up</i>	74
37. Uji Normalitas Data <i>Pos Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>Plyometric Push Up</i>	74
38. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	75
39. Uji Normalitas Data <i>Pos Test Ketepatan Push</i> Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	75
40. Data Pengujian Hipotesis I.....	79
41. Data Pengujian Hipotesis II.....	80
42. Data Pengujian Hipotesis III.....	81
43. Data Pengujian Hipotesis IV.....	83
44. Data Pengujian Hipotesis V.....	84
45. Data Pengujian Hipotesis VI.....	85
46. Daftar Absensi Latihan.....	87