

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Profil <i>atlet Club</i> Bola Voli Putri Embrio Mabar.....	3
2. Data kemampuan <i>Smash Atlet</i> Putri club bola voli embrio.....	4
3. Hasil Test Pendahuluan Power Otot Tungkai Putri Club Bola Voli Embrio Akbar.....	5
4. Norma Power Otot Tungkai Putri Dalam Kg/Detik.....	6
5. Teknik <i>desain dua faktor</i>	28
6. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Double Leg Bound</i> Terhadap Power Otot Tungkai.....	34
7. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Double Leg Bound</i> Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bola voli.....	35
8. Uji Tes Normalitas.....	37
9. Data <i>Pre – Test</i> Power Otot Tungkai.....	47
10. Data <i>Post – Test</i> Power Otot Tungkai.....	47
11. Data <i>Pre – Test</i> Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	47
12. Data <i>Post – Test</i> Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	48
13. Perhitungan <i>T-Score</i> Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i>	49
14. Perhitungan <i>T-Score</i> Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i>	49
15. Perhitungan <i>Z-Score</i>	50
16. Rangking Hasil Perhitungan <i>Z-Score</i> Dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Double Leg Bound</i> Dengan <i>Matching Pairing</i>	50
17. Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre – Test</i> Power Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	51

18.	Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post – Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	51
19.	Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre – Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	52
20.	Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post – Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	52
21.	Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre – Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Knee</i> <i>Tuck Jump</i>	53
22.	Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post – Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Knee</i> <i>Tuck Jump</i>	53
23.	Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Pre – Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	54
24.	Rata-Rata Dan Simpangan Baku Data <i>Post – Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	54
25.	Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	55
26.	Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	56
27.	Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	56
28.	Uji Normalitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	57
29.	Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	57
30.	Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	58

31. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	58
32. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	59
33. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post – Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	62
34. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post – Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	63
35. Perhitungan Uji-t Data <i>Post – Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Double Leg</i> <i>Bound</i>	64
36. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post – Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Knee</i> <i>Tuck Jump</i>	65
37. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post – Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Double Leg Bound</i>	65
38. Perhitungan Uji-t Data <i>Post – Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Double Leg Bound</i>	66