

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Daftar Tes Pendahuluan <i>Vertical Jump</i> Atlet Putera FKGOR VC PematangSiantar Tahun 2012	6
2. Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	6
3. Daftar Tes pendahuluan <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012	7
4. Norma Daya Ledak Otot Lengan	7
5. Daftar Tes Pendahuluan Hasil <i>Smash</i> Atlet Putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012	8
6. Desain Penelitian (<i>Pre-Test and Post-Test One Group Design</i>))	30
7. Data <i>pre-test Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan, dan <i>smash</i> Bola Voli.....	35
8. Data <i>post-test power</i> otot tungkai dan <i>power</i> otot lengan dan <i>smash</i> bola voli.	36
9. Uji Normalitas.....	37
10. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai.....	48
11. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai.....	48
12. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan.....	49
13. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan.....	49
14. Data <i>Pre-Test Hasil smash</i> Bola Voli.....	50
15. Data <i>Post-test Hasil Smash</i> Bola Voli	50
16. Penggabungan Hasil <i>Pre - test Smash</i> Bola Voli Dengan Menggunakan <i>z-score</i>	51
17. Penggabungan Hasil <i>Post-test Smash</i> Bola Voli Dengan Menggunakan <i>z-score</i>	52
18. Contoh Penghitungan Data <i>pre test Power</i> otot Tungkai dari <i>Raw score</i> di ubah ke <i>standard score (T-score)</i>	53
19. Contoh Penghitungan Data <i>pre test Power</i> otot Tungkai dari <i>Raw score</i> di ubah ke <i>standard score (T-score)</i>	54
20. Uji Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai.....	55
21. Uji Normalitas Data <i>post-test Power</i> Otot Lengan	56
22. Uji Normalitas Data <i>Post-test Hasil Smash</i> Bola Voli	57
23. Kontribusi Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> Terhadap	

Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	59
24. Kontribusi Latihan <i>Overhand Simultaneous Throw</i> Terhadap Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	61
25. Kontribusi Bersama Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Overhand Simultaneous Throw</i> Terhadap Hasil <i>Smash</i> Bola Voli	63
26. Tabel Statistik.....	71