

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Tes Pendahuluan <i>Jumping Service</i>	5
Tabel 1.2 Norma Tes <i>Jumping Service</i>	5
Tabel 2.1 Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan	21
Tabel 2.2 Tahapan Pendekatan Untuk Mengembangkan Persiapan Fisik Dalam Suatu Rencana Tahunan	24
Tabel 3.1 Desain Penelitian	40
Tabel 3.2 Penilaian Norma <i>Tes Jumping Service</i>	41
Tabel 3.3 Penilaian Norma <i>Test Medicine Ball</i>	42
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Vertical Jump</i>	44
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Medicine Ball Throw</i>	45
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Jumping Service</i>	46
Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	47
Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Regresi Berganda	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Simultan (Uji F)	50
Tabel 4.8 Hasil Determinasi (R^2).....	51

