

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perodisasi Latihan	10
Tabel 2. Desain Penelitian (<i>pre-test</i> dan <i>Post –test one group design</i>).....	24
Tabel 3. Gambaran Data Variabel Otot Tungkai	31
Tabel 4. Gambaran Data Variabel Otot Lengan.....	31
Tabel 5. Gambaran Data Variabel Servis Bola Voli	32
Tabel 6. Data pre-Test Otot Tungkai, Otot Lengan dan hasil Servis Bola Voli.....	32
Tabel 7. Data Post-Test Otot Tungkai, Servis Bola Voli	33
Tabel 8. Uji Normalitas Data	34