

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Volume Latihan Pliometrik.....	22
Tabel 2. Desain Penelitian Pre-test and Post-test One Group Design.....	32
Tabel 3. Daftar Nama Atlet.....	52
Tabel 4. Data <i>Pre-test</i> Otot Tungkai, Otot Lengan dan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	53
Tabel 5. Data <i>Post-test</i> Otot Tungkai, Otot Lengan dan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	54
Tabel 6. Uji Normalitas Data <i>Post – Test</i> Otot Tungkai	55
Tabel 7. Uji Normalitas Data <i>Post – Test</i> Otot Lengan	56
Tabel 8. Uji Normalitas Data <i>Post – Test</i> Hasil <i>Smash</i> Bola Voli	57
Tabel 9. Kontribusi Latihan Otot Tunakai (<i>X</i>) Terhadap Hasil <i>Smash</i> Bola Voli (<i>Y</i>) Regresi Sederhana X_1 Atas <i>Y</i>	59
Tabel10. Pengulangan Terhadap <i>X</i>	60
Tabel11. Daftar ANOVA untuk Uji Kelinearan Dan Keberartian Regresi	61
Tabel12. Kontribusi Latihan Otot Lengan (<i>X</i>) Terhadap Hasil <i>Smash</i> (<i>Y</i>) Regresi Sederhana X_2 Atas <i>Y</i>	62
Tabel13. Pengulangan Terhadap <i>X</i>	63
Tabel14. Analisis Untuk Uji Kelinearan Dan Keberartian Regresi	64
Tabel15. Kontribusi bersama Latihan Otot Tungkai Dan Latihan Otot lengan Terhadap Hasil <i>Smash</i> Bola Voli Regresi Berganda <i>Y</i> Atas X_1 Dan X_2 Skor Otot Tungkai Dan Latihan Otot Lengan Terhadap Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	65