

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Skema pembagian program latihan tahuna. ....	13
<b>Tabel 2.</b> <i>Microcycle with 8 training lesson.</i> .....	14
<b>Tabel 3.</b> <i>Microcycle with a 3 + 1 structure.</i> .....	14
<b>Tabel 4.</b> <i>Microcycle with a 5 + 1 structure.</i> .....	14
<b>Tabel 5.</b> <i>Microcycle with a 5 + 1 + 1 structure.</i> .....	14
<b>Tabel 6.</b> <i>Microcycle illustrating various kinds of training.</i> .....	15
<b>Tabel 7.</b> Bentuk Desain Penelitian <i>Pre test</i> dan <i>post test design.</i> .....	34
<b>Tabel 8.</b> Norma tes daya otot tungkai .....	36
<b>Tabel 9.</b> Norma tes daya otot lengan .....	38
<b>Tabel 10.</b> Nilai butir tes ketrampilan <i>smash</i> .....	40
<b>Tabel 11.</b> Distribusi frekuensi data <i>box drills</i> ( $X_1$ ) .....	41
<b>Tabel 12.</b> Distribusi frekuensi data <i>ball medicine</i> ( $X_2$ ).....	42
<b>Tabel 13.</b> Distribusi frekuensi data <i>smash</i> ( $Y$ ).....	43
<b>Tabel 14.</b> Normalitas <i>box drills.</i> .....	45
<b>Tabel 15.</b> Normalitas <i>ball medicine.</i> .....	45
<b>Tabel 16.</b> Normalitas <i>smash.</i> .....	46
<b>Tabel 17.</b> Uji linieritas <i>box drills</i> terhadap kemampuan <i>smash.</i> .....	47
<b>Tabel 18.</b> Uji linieritas <i>ball medicine</i> terhadap kemampuan <i>smash.</i> .....	48
<b>Tabel 19.</b> Hasil out put spss menguji hubungan variabel $X_1$ dan $Y$ . ....	50
<b>Tabel 20.</b> Hasil out put spss menguji regresi variabel $X_1$ dan $Y$ . ....	51

<b>Tabel 21.</b> Hasil out put spss menguji keberartian variabel $X_1$ dan Y.....	52
<b>Tabel 22.</b> Hasil out put spss menguji hubungan variabel $X_2$ dan Y.....	53
<b>Tabel 23.</b> Hasil out put spss menguji regresi variabel $X_2$ dan Y.....	53
<b>Tabel 24.</b> Hasil out put spss menguji keberartian variabel $X_2$ dan Y.....	54
<b>Tabel 25.</b> Hasil out put spss menguji hubungan variabel $X_1$ dan $X_2$ dan Y. ...	55
<b>Tabel 26.</b> Hasil out put spss menguji regresi variabel $X_1$ dan $X_2$ dan Y. ....	56
<b>Tabel 27.</b> Hasil out put spss menguji keberartian variabel $X_1$ dan $X_2$ dan Y.....	57
<b>Tabel 28.</b> Data awal tes power otot tungkai.....	66
<b>Tabel 29.</b> Data awal tes power otot lengan. ....	67
<b>Tabel 30.</b> Data awal tes <i>smash</i> . ....	68
<b>Tabel 31.</b> Data post tes power otot tungkai.....	69
<b>Tabel 32.</b> Data post tes power otot lengan.....	70
<b>Tabel 33.</b> Data post tes <i>smash</i> . ....	71
<b>Tabel 34.</b> Skala intensitas .....	77

