

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1: Program latihan <i>Forward raise</i>	51
Lampiran 2 : Program Latihan <i>Dumbell Overhead Extention</i>	51
Lampiran 3 : Data <i>Pre – Test</i> dan <i>Pre – Test</i> Kemampuan Servis	73
Lampiran 4 : Pembagian Kelompok Dengan <i>Matching Pairing</i> ...	74
Lampiran 5 : Data Kelompok.....	75
Lampiran 6 : Uji Persyaratan Analisis	76
Lampiran 7 : Pengujian Hipotesis	79
Lampiran 8 : Dokumentasi Penelitian	83
Lampiran 9 : Surat- Surat Keterangan	87