

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan	66
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest power</i> otot lengan	67
Tabel 4. 2 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Minimum, dan Maksimum.....	69
Tabel 4. 3 Hasil Tes <i>Spike</i>	70
Tabel 4. 4 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Minimum, dan Maksimum.....	72
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Normalitas Data	73
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	74
Tabel 4. 7 Hasil pengujian hipotesis power otot lengan	74
Tabel 4. 8 Hasil pengujian hipotesis <i>Smash/Spike</i>	75