

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2. 1 Intensitas Latihan	15
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes.	43
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Normalitas	43
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Homogenitas	44

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Prinsip <i>overload</i> dengan sistem tangga.....	10
Gambar 2. 2 Servis Atas Bola voli.....	24
Gambar 2. 3 Servis Bawah Bola voli	25
Gambar 2. 4 Gerakan Latihan <i>Shoulder Press</i>	28