

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah	11
Gambar 2. Penambahan latihan secara bertahap.....	13
Gambar 3. Norma Pembebanan Latihan	14
Gambar 4. Latihan <i>Passing</i> Bawah ke Dinding (<i>wall bounce</i>).....	15
Gambar 5. Latihan <i>drill</i> variasi V	18
Gambar 6. Latihan <i>drill</i> variasi W	20
Gambar 7. Latihan <i>drill</i> variasi X	22
Gambar 8. Lapangan tes.....	30

