

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN

GAMBAR

1. Langkah-langkah penggunaan metode <i>Research and development</i>	11
2. langka-langka melakukan <i>underhand service</i>	20
3. langka-langka melakukan <i>Hook servis</i>	22
4. Sikap tangan saat melakukan Hook Servis.....	23
5. Sikap melakukan <i>frontal floating service</i>	25
6. Langkah-langkah melakukan floating Service	25
7. Sikap tangan saat passing bawah satu tangan.....	28
8. The dig (<i>Clenched First Menthol</i>).....	28
9. Mengemis (<i>Thumb Over Plam Menthol</i>).....	29
10. Posisi tangan passing bawah	30
11. Rangkaian gerak teknik passing bawah	31
12. Rangkaian gerak passing atas.....	33
13. Posisi lengan dan jari pada saat melakukan passing atas.....	33
14. Tahap lari menghampiri <i>smash</i>	35
15. Tahap melompat dalam <i>smash</i>	36
16. Tahap memukul dalam <i>smash</i>	36
17. Tahap mendarat dalam <i>smash</i>	37
18. Model Permainan <i>Speed Leader Drill</i>	64
19. Model Permainan <i>Jump Pass Spike</i>	66
20. Model Permainan <i>Double Ladder Pass</i>	68

21. Model Permainan <i>Spike Jump Pass</i>	70
22. Model Permainan <i>Ladder Run Jump</i>	72
23. Model Permainan <i>Spike Jump Run</i>	74
24. Model Permainan <i>Jump Spike Drill</i>	76
25. Model Permainan <i>Run Pass Ladder Driil</i>	77
26. Model Permainan <i>Speed Leader Drill</i>	89
27. Model Permainan <i>Jump Pass Spike</i>	91
28. Model Permainan <i>Double Ladder Pass</i>	93
29. Model Permainan <i>Spike Jump Pass</i>	95
30. Model Permainan <i>Ladder Run Jump</i>	97
31. Model Permainan <i>Spike Jump Run</i>	99
32. Model Permainan <i>Jump Spike Drill</i>	101
33. Model Permainan <i>Run Pass Ladder Driil</i>	103