

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Bola Voli .....	9
2. Lapangan Permainan Bola Voli .....	9
3. Teknik Dasar <i>Smash</i> Bola Voli .....	11
4. Penambahan Beban Secara Bertahap .....	15
5. Latihan <i>Plyometrik</i> .....	24
6. Latihan Beban .....	26
7. Teknik Mengukur <i>Smash</i> Bola Voli .....	37