

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot otot lengan	10
2. Skema jenis kekuatan	12
3. Passing atas bola voli	15
4. Bentuk latihan <i>double contact</i>	20
5. Bentuk latihan <i>medicine ball</i>	22
6. Lapangan tes passing atas	30