

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Jenjang Latihan	19
2. Penambahan Jenjang Latihan Secara Bertahap	23
3. Perlakuan <i>Bar Twist</i>	32
4. Perlakuan Latihan Signal Akustik	33
5. Cara Melakukan <i>Sit and Reach</i>	41
6. Alat <i>Test Whole Body Reaction</i>	42
7. Daerah Sasaran Servis	44
8. Histogram Latihan <i>Bar Twist</i> (X_1).....	48
9. Histogram Latihan <i>Signal Akustik</i> (X_2).....	50
10. Histogram Kemampuan Servis Atas (Y)	51
11. Histogram Latihan <i>Bar Twist</i> (X_1)	88
12. Histogram Latihan <i>Signal Akustik</i> (X_2).....	90
13. Histogram Kemampuan Servis Atas (Y)	92
14. Peneliti Memberikan Arahan Kepada Sampel	108
15. Sampel Melakukan Pemanasan.....	108
16. Sampel Melakukan Latihan <i>Bar Twist</i>	109
17. Sampel Melakukan Latihan <i>Signal Akustik</i>	109
18. Sampel Melakukan Tes <i>Sit And Reach</i>	110
19. Sampel Melakukan Tes <i>Whole Body Reaction</i>	110
20. Sampel Melakukan Tes Servis Atas	111
21. Peneliti, Pelatih, Atlet dan Jajaran Pengurus PSTI SUMUT.....	111