

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Bola Voli	12
Gambar 2.2. Net Bola Voli	14
Gambar 2.3. Bola Voli	15
Gambar 2.4. Tahap Lari Menghampiri dalam Smash	18
Gambar 2.5. Tahap Melompat dalam <i>Smash</i>	18
Gambar 2.6. Tahap Memukul dalam <i>Smash</i>	19
Gambar 2.7. Tahap Mendarat dalam <i>Smash</i>	20
Gambar 2.8. Anatomi Otot Tungkai	24
Gambar 2.9. Anatomi Otot Lengan	28
Gambar 3.10. Desain Penelitian	35
Gambar 3.11. Tes <i>Smash</i> Bola Voli	36
Gambar 3.12. Tes Kelentukan (Sit and Reach)	38
Gambar 3.13. 4 Tes Vertical Jump	41
Gambar 3.14. Test Medicine Ball Pass	43
Gambar 15. Atlet Melakukan Tes Fleksibilitas	99
Gambar 16. Atlet Melakukan Tes Vertical Jump	99
Gambar 17. Atlet Melakukan Tes Over Head Medicine Ball	100
Gambar 18. Atlet Melakukan Tes Smash Bola Voli	100
Gambar 19. Foto Bersama Atlet Bola Voli Klub POSTABS	100

