

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Gerakan Sikap Awal Melakukan <i>Smash</i> .....	11
2. Gerakan Saat Melakukan Tolakan Pada <i>Smash</i> .....	12
3. Gerakan Saat Melakukan Pukulan Pada <i>Smash</i> .....	13
4. Gerakan saat mendarat pada saat <i>smash</i> .....	14
5. Prinsip beban latihan atau <i>overload</i> .....	16
6. Skala <i>Intensitas Plyometric Donal A. Chu</i> (1992:13).....	25
7. Latihan <i>Quick Leap</i> .....	38
8. Latihan <i>Seated Forward Bend</i> ( <i>sporis, 2011</i> ).....	39
9. Latihan <i>medicine ball sit-up throw</i> .....	41
10. Kerangka konsep.....	43
11. Tes melakukan <i>vertical jump</i> .....	47
12. Tes melakukan <i>overhend medicine ball throw</i> .....	48
13. <i>Box sit and reach</i> .....	50
14. Tes melakukan <i>sit and reach</i> .....	51
15. Lapangan tes <i>smash</i> .....	52

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY