

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Servis Atas .....	10
2.2 Servis Bawah .....	10
2.3 Passing Atas .....	11
2.4 Passing Bawah .....	11
2.5 Block (membendung).....	13
2.6 Tahap Awal Smash .....	15
2.7 Tahap Meloncat.....	16
2.8 Tahap Memukul .....	16
2.9 Tahap Pendaratan.....	17
2.10 Otot Tungkai Bagian Bawah.....	26
2.11 Otot Tungkai Bagian Atas.....	27
2.12 Otot Lengan .....	28
2.13 Otot Punggung .....	33
3.1 Rancangan Penelitian.....	41

UNIMED  
THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY