

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Pelaksanaan <i>Smash</i>	11
Gambar 2.2 : Prinsip Beban Lebih Atau <i>Overload</i>	14
Gambar 2.3 : Jenjang Latihan Olahraga	15
Gambar 2.4 : Skala Intensitas	21
Gambar 2.5 : <i>Depth Jump With Hurdle</i>	22
Gambar 2.6 : <i>Depth Jump</i>	23
Gambar 2.7 : <i>Split Squat Jump</i>	23
Gambar 2.8 : <i>Overhead Throw</i>	24
Gambar 2.9 : <i>Pull Over Pass</i>	25
Gambar 2.10 : <i>Power Drop</i>	26
Gambar 3.1 : Rancangan Desain Penelitian	35
Gambar 3.2 : Tes <i>Vertical Jump</i>	36
Gambar 3.3 : Tes <i>Medicine Ball</i>	38
Gambar 3.4 : Lapangan Tes <i>Smash</i>	39
Gambar 4.1 : Diagram Batang Hasil Penelitian	69

THE
Character Building
UNIVERSITY