

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penam beban latihan.....	10
Gambar2.2 Pegangan <i>Continental</i> .....	15
Gambar 2.3 Sikap Berdiri Siap Pada Pukulan .....	16
Gambar2.4 Ayunan ke Belakang .....	16
Gambar 2.5 Perkenaan Raket dengan Bola.....	17
Gambar 2.6 Gerak Lanjut ( <i>Follow through</i> ).....	17
Gambar 2.7 Perkenaan Raket dengan Bola.....	18
Gambar 2.8 Gerak Lanjut ( <i>Follow through</i> ).....	19
Gambar 2.9 Latihan <i>Low Volley</i> .....	21
Gambar 2.10 Latihan <i>Quick Hand And Quick Feet Volley</i> .....	22
Gambar 2.11`Latihan <i>Deuce Ad Volley Game</i> .....	23
Gambar 2.12 Latihan <i>Volley Target</i> .....	24
Gambar 2.13 Latihan <i>Live Volley</i> .....	24
Gambar 3.1 <i>Volley Test</i> .....	35
Gamber 3.2 Percentile Norms <i>Volley</i> .....	35
Gambar 3.3 Score Norms <i>Volley</i> .....	36
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Volley</i> .....	40