

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Tahap Awalan Dalam <i>Smash</i>	9
Gambar 2.3 Tahap Melompat Dalam <i>Smash</i>	10
Gambar 2.4 Tahap Memukul Dalam <i>Smash</i>	11
Gambar 2.5 Tahap Mendarat Dalam <i>Smash</i>	12
Gambar 2.6 Siklus Beban Latihan.....	15
Gambar 2.7 Latihan <i>Double Leg Bound</i>	21
Gambar 2.8 Latihan <i>Chest Press Resistance Band</i>	22
Gambar 3. 1 <i>Vertical Jump</i>	31
Gambar 3. 2 <i>Overhead Medicine Ball Throw</i>	32
Gambar 3. 3 Lapangan Untuk Melakukan Tes <i>Smash</i>	34

