

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli	8
Gambar 2. 2 Teknik Blocking	10
Gambar 2. 3 Struktur Otot Tungkai Sisi Depan dan Belakang	16
Gambar 2. 4 Hukum Overload	19
Gambar 2. 5 Prinsip Meningkatkan Tuntunan	22
Gambar 2. 6 Latihan <i>Multiple Box to Box Jump</i>	31
Gambar 2. 7 Atlet Putri Club Deli Serdang.....	35
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir	37
Gambar 3. 1 <i>Ordinal Matching Pairing</i>	39
Gambar 3. 2 Desain Penelitian.....	41
Gambar 1,2,3 Tes Vertical Jump.	81
Gambar 1,2,3 Tes Vertical Jump.	81
Gambar 4,5,6,7 <i>Pre-Test</i> Tes Vertical Jump.	83
Gambar 8 Pengarahan Pada Sampel.	84
Gambar 9,10 Pemanasan	84
Gambar 11,12,13 Latihan Multiple Box To Box Jump	85
Gambar 14,15,16 Latihan Kelompok Kontrol	86
Gambar 17,18,19 Post-Test Tes Vertical Jump	87