

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2.2 Service Permainan Bola Voli	13
Gambar 2.3 Passing Permainan Bola Voli	14
Gambar 2.4 Smash Permainan Bola Voli	15
Gambar 2.5 Block Permainan Bola Voli.....	16
Gambar 2.6 Pelaksanaan Teknik <i>Smash</i>	20
Gambar 2.7 Teknik <i>Smash Open</i>	21
Gambar 2.8 Teknik <i>Smash Semi</i>	22
Gambar 2.9 Teknik <i>Smash Quick</i>	23
Gambar 2.10 Otot Lengan Atas	33
Gambar 2.11 Otot Lengan Bawah.....	34
Gambar 2.12 Posisi <i>Triceps Dips</i>	39
Gambar 2.13 Posisi <i>Plank Arm Reach</i>	41
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest & Posttest Design</i>	51
Gambar 3.2 Lapangan Tes Sasaran <i>Smash</i> Bola Voli.....	55
Gambar 4.1 Diagram Batang <i>Pretest–Posttest</i> Kekuatan Otot Lengan	60
Gambar 4.2 Diagram Batang <i>Pretest–Posttest</i> Kemampuan <i>Smash</i>	63