

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan Permainan Bola Voli.....	11
Gambar 2. 2 Fase Persiapan	15
Gambar 2. 3 Fase Pelaksanaan.....	15
Gambar 2. 4 Fase Lanjutan	16
Gambar 2. 5 Sikap Lengan Saat <i>Passing</i> Bawah Satu Tangan	17
Gambar 2. 6 <i>The Dig (Clenched First Method)</i>	17
Gambar 2. 7 Metode Mengemis (<i>Thumb Over Palm Method</i>).....	18
Gambar 2. 8 Penambahan Beban Secara Bertahap.....	26
Gambar 2. 9 Latihan <i>Passing</i> Bawah Pola W	30
Gambar 2. 10 Latihan <i>Passing</i> Bawah Pola Y	32
Gambar 2. 11 Latihan <i>Passing</i> Bawah Pola V Terbalik.....	34
Gambar 3. 1 Alur Teknik <i>Random Sampling</i>	40
Gambar 3.2 Tes Lapangan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	46