

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Bola Voli	11
2.2. Lapangan Bola Voli	12
2.3. Teknik <i>Passing</i> Bawah	14
2.4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	16
2.5. Latihan <i>Passing</i> Bawah Menggunakan Tembok	18
2.6. <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....	19
2.7. <i>Passing</i> Bawah Bola Jatuh Samping Badan	20
2.8. <i>Passing</i> Bawah Tanpa Melewati Garis	21
2.9. <i>Passing</i> Bawah Dengan Melewati Net	21
2.10. Sikap Awalan	22
2.11. Sikap Perkenaan	23
2.12. Sikap Akhir	24
2.13. Urutan Gerak Berguling Ke Samping	25
2.14. Urutan Gerak Menjatuhkan Diri Ke Depan	26
2.15. Otot Bahu	33
2.16. Otot Lengan Bawah.....	34
2.17. Gerakan Ekstensor Siku	36
2.18. Gerakan Perkenaan Bola	36
2.19. Gerakan Lanjutan	36
2.20. Gerakan Persiapan.....	37
2.21. Gerakan Penerimaan	38
2.22. Gerakan Lanjutan	38