

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahap Awalan Dalam <i>Smash</i>	8
Gambar 2.2 Tahap Meloncat dalam <i>Smash</i>	9
Gambar 2.3 Tahap saat Memukul Bola dalam <i>Smash</i>	10
Gambar 2.4 Tahap Mendarat dalam <i>Smash</i>	11
Gambar 2.5 Siklus Beban Latihan	14
Gambar 2.6 Latihan <i>Depth Jump</i>	19
Gambar 2.7 Latihan <i>Bench Dip</i>	20
Gambar 3.1 <i>Vertical Jump</i>	28
Gambar 3.2 <i>Overhead Medicine Ball Throw</i>	29
Gambar 3.3 Lapangan untuk Melakukan Tes <i>Smash</i>	31

