

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan bola voli	9
Gambar 2. 2 Bola voli	9
Gambar 2. 3 Pelaksanaan <i>open spike</i>	11
Gambar 2. 4 Penambahan bebab latihan secara bertahap	14
Gambar 2. 5 Variasi latihan <i>open spike</i> 1	15
Gambar 2. 6 Variasi latihan <i>open spike</i> 2	16
Gambar 2. 7 Variasi latihan <i>open spike</i> 3	17
Gambar 2. 8 Variasi latihan <i>open spike</i> 3	19
Gambar 2. 9 Variasi latihan <i>open spike</i> 4	20
Gambar 2. 10 Variasi latihan <i>open spike</i> 6	21
Gambar 3. 1 Pelaksanaan tes kemampuan <i>spike</i>	29

