

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 <i>Training Factors Phyramid</i>	14
Gambar 2.2. Annual Plan.....	19
Gambar 2.3. Annual plan.....	19
Gambar 2.4. Annual Plan.....	19
Gambar 2.5 Bentuk Latihan <i>Simple Feed</i>	20
Gambar 2.6 Bentuk Latihan <i>Pit Pat</i>	20
Gambar 2.7 Bentuk Latihan <i>Forward and Volley</i>	21
Gambar 2.8 Bentuk Latihan <i>Advancing Volley</i>	21
Gambar 2.9 Bentuk Latihan Target Area	22
Gambar 2.10 Bentuk Latihan <i>Volley Run</i>	22
Gambar 3.1 Tes <i>Volley</i>	29
Gambar 4.1. Diagram Batang <i>Pre-test</i>	31
Gambar 4.2. Diagram Batang <i>Post-test</i>	32