

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Surat Keterangan Kepengurusan	4
Gambar 1.2 Sertifikat Atlet	5
Gambar 2.1 <i>Training Factors Pyramid</i>	15
Gambar 2.2 SuperKompensasi	18
Gambar 2.3 Anatomi Otot Tungkai	30
Gambar 2.4 Gerakan Smash Dalam Permainan Bola Voli	33
Gambar 2.5 Visualisasi Latihan <i>Plyometrics Barrier hops</i>	41
Gambar 2.6 <i>Double Leg Bound</i>	42
Gambar 3.1 Gerakan <i>Vertical Jump</i>	54
Gambar 3.2 <i>Smash Attack Test Instrument</i>	55

