

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Lapangan Bola Voli .....	12
2. Bola Voli .....	12
3. Lambungan Bola Dan Ayunan Lengan Pada Servis .....	15
4. Rangkaian Gerakan Servis Atas.....	15
5. Sikap perkenaan tangan terhadap bola saat melakukan teknik servis atas.....	18
6. Arah pantulan dan perkenaan tangan pada bola saat servis floating.....	18
7. Sikap perkenaan bola pada servis cekik.....	19
8. Skema Sistem Tangga .....	22
9. Latihan <i>Crushing Grip</i> .....	24
10. Bentuk Latihan <i>Back Lift</i> .....	25
11. Latihan <i>pull over pass</i> .....	26
12. Alat tes <i>Grip Strenght Dynamometer</i> .....	32
13. Alat tes <i>Back Dynamometer</i> .....	33
14. Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball Throw</i> .....	34
15. Lapangan Tes Servis Atas Bola Voli .....	36
16. Peneliti Briefing Bersama Sampel.....	125
17. Sampel Melakukan Pemanasan.....	125
18. Sampel Melakukan Tes <i>Handgrip Dynamometer</i> .....	126
19. Sampel Melakukan Tes <i>Back Dynamometer</i> .....	126
20. Sampel Melakukan Tes <i>Medicine Ball</i> .....	127
21. Sampel Melakukan Servis Atas.....	127



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY