

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Gerakan <i>Smash</i> dan Posisi Badan Saat Akan Memukul Bola	14
2. Skema Sistem Tangga	19
3. Bentuk Gerakan <i>Double Leg Speed Hop</i>	21
4. Bentuk Gerakan <i>Overhand simultaneous throw</i>	23
5. Bentuk Tes Melakukan <i>Vertical Jump</i>	31
6. Bentuk Tes Tolak Bola <i>Medicine</i>	32
7. Bentuk Tes Lapangan Tes <i>Smash / Spike</i>	32
8. Peneliti Sedang Memberikan Arahkan Kepada Sampel.....	66
9. Sampel Sedang Melakukan Pemanasan	66
10. Foto Sampel Melakukan Latihan <i>double leg speed hop</i>	67
11. Foto Sampel Melakukan Latihan <i>Overhand Simultaneous Throw</i>	67
12. Foto Sampel Melakukan Tes <i>Vertikal Jump</i>	68
13. Foto Sampel Melakukan Tes Tolak Bola <i>Medicine</i>	68
14. Foto Sampel Melakkan <i>Smash</i>	69
15. Peneliti Berfoto Dengan Pelatih Dan Sampel.....	69