

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Tahap Awalan.....	12
2. Tahap Meloncat.....	12
3. Tahap Memukul Bola	13
4. Tahap Mendarat.....	13
5. Gerakan <i>Smash</i> Keseluruhan.....	14
6. Penambahan Beban Secara Bertahap	18
7. Bentuk Latihan Sirkuit	25
8. Alur Pelaksanaan Kegiatan Siklus I.....	34
9. Lapangan Bola Voli.....	36
10. Diagram <i>Pre - Test</i>	41
11. Diagram <i>Pra Post - Test</i>	45
12. Diagram <i>Post – Test</i>	48
13. Siswa Melakukan <i>Suttle - Run</i>	174
14. Siswa Melakukan <i>Sit – Up</i>	174
15. Siswa Melakukan <i>Skipping</i>	175
16. Siswa Melakukan <i>Push – Up</i>	175
17. siswa Melakukan <i>Back – Up</i>	176
18. Siswa Melakukan <i>Kneetuck Jump</i>	176
19. Peneliti Sedang Memberikan Arahan	177
20. Foto Seluruh Sampel.....	177
21. Foto Peneliti Dan Pelatih Bersama Sampel.....	177
22. Foto Peneliti Bersama Pelatih	178
23. Foto Plang Sekolah.....	178