

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar Bentuk Lapangan Bola Voli.....	10
2. Gambar Gerakan <i>Smash</i> .....	14
3. Gambar Penambahan Beban Latihan.....	18
4. Gambar gerakan <i>Depth Jump</i> .....	21
3. gambar gerakan <i>Front Barrier Hops</i> .....	22
4. Gambar melakukan Vertical Jump.....	32

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY