

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

### Gambar

1. Gerakan Rangkaian <i>Smash</i> .....	11
2. Penambahan Latihan Secara Bertahap .....	14
3. Latihan <i>Barrier Hops (Hurdle Hops)</i> .....	20
4. Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i> .....	21
5. Tes Tolak <i>Medicine Ball</i> .....	39
6. Tes <i>Vertical Jump</i> .....	30
7. Lapangan Tes <i>Smash/Spike</i> .....	32
8. Peneliti memberikan arahan kepada sampel .....	87
9. Sampel melakukan pemanasan .....	87
10. Sampel melakukan pemanasan .....	88
11. Sampel melakukan latihan <i>Hurdle Hops</i> .....	88
12. Sampel melakukan latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i> .....	89
13. Sampel melakukan <i>vertical Jump</i> .....	89
14. Sampel melakukan tes <i>Medicine Ball</i> .....	90
15. Sampel melakukan tes <i>Smash</i> .....	90
16. Foto bersama sampel dan pelatih .....	91

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY