

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Langkah-langkah Penggunaan Metode <i>Research and development</i> (R & D).....	11
2. Tahap Lari Menghampiri dalam <i>Smash</i>	19
3. Tahap Melompat dalam <i>Smash</i>	20
4. Tahap Memukul dalam <i>Smash</i>	20
5. Tahap Mendarat dalam <i>Smash</i>	21
6. Biomotor Ability	48
7. Latihan <i>Smash</i> Sederhana.....	49
8. Latihan <i>Smash</i> Ditambah Menerima <i>Passing</i>	49
9. Latihan Semi <i>Spike</i> Biasa	50
10. Latihan Semi <i>Back</i>	51
11. <i>Spike</i> L.....	79
12. <i>Block, Passing, Open Spike</i>	80
13. <i>Smash</i> U.....	82
14. <i>Smash</i> Segitiga	83
15. <i>Block, Passing, Semi Spike</i>	84
16. <i>Street Spike</i>	86
17. <i>Back Attack</i>	87
18. <i>Spike</i> ditambah menerima <i>Spike</i>	88
19. 2 <i>Smash</i>	90