DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Lapangan bola Voli 11
2. Tahap awalan dalam *smash* 14
3. Tahap meloncat dalam *smash* 15
4. Tahap memukul bola dalam *smash* 16
5. Tahap mendarat dalam *smash* 17
6. Penambahan latihan secara bertahap 22
7. Latihan *multiple box to box jump* 29
8. Latihan *single leg bound box* 29
9. Sikap menentukan tinggi raihan 38
10. Sikap awal loncat tegak 38
11. Meloncat setinggi mungkin 38
12. Lapangan untuk melakukan tes *smash* 40

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY