

## Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1. Gerakan Memukul Bola / <i>Smash</i> .....	13
2. Skema SistemTangga.....	16
3. Latihan <i>Front Cone Hops</i> .....	19
4. Latihan <i>Rubber Resistance</i> .....	20
5. Bentuk Tes <i>Medicine Ball</i> .....	26
6. Bentuk Tes <i>Vertical Jump</i> .....	27
7. Bentuk Lapangan Tes <i>Smash</i> .....	29

