

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Gerakan Rangkaian <i>Smash</i>	10
Gambar 2 Gerakan Rangkai <i>Smas</i>	11
Gambar 3 Gambar latihan secara bertahap	14
Gambar 4 Gambar latihan <i>Box jump</i>	19
Gambar 5 Gambar latihan <i>Box jump</i>	20
Gambar 6 Gambar latihan <i>Box jump</i>	21
Gambar 7 Gambar latihan <i>push-up</i>	22
Gambar 8 Gambar latihan <i>push-up</i>	23
Gambar 9 Gambar latihan <i>push-up</i>	24
Gambar 10 Gambar lapangan <i>smash</i>	30
Gambar 11 Gambar Latihan <i>medicine ball</i>	32
Gambar 12 Gambar Latihan <i>vertikal jump</i>	33
Gambar 13 Peneliti Sedang Memberikan Arahan Kepada Sampel.....	88
Gambar 14 Sampel Sedang Melakukan Pemanasan.....	88
Gambar 15 Sampel Latihan <i>Push-Up</i> Tangan dibawah dada	89
Gambar 16 Sampel Melakukan Latihan <i>Push-Up</i> Tangan Terbuka.....	89
Gambar 17 Sampel Melakukan Latihan <i>Push-Up</i> Tangan Sejajar.....	90
Gambar 18 Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Box Jump</i>	90
Gambar 19 Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Box Jump</i>	91
Gambar 20 Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Box Jump</i>	91
Gambar 21 Sampel Sedang Melakukan <i>Test Medicine Ball</i>	92
Gambar 22 Sampel Sedang Melakukan <i>Test Vertikal Jump</i>	92
Gambar 23 Sampel Sedang Melakukan <i>Smash</i>	93
Gambar 24 Lapangan Bola Voli Binjai.....	93
Gambar 26 Peneliti Berfoto Dengan Pelatih Dan Sampel Penelitian....	94