

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 : Lapangan Bola Voli	7
Gambar 2 : Gerakan <i>Smash</i>	9
Gambar 3 : Penambahan Latihan Secara Bertahap	12
Gambar 4 : Norma Pembebanan Latihan	13
Gambar 5 : Intensitas Latihan <i>Plyometric</i>	15
Gambar 6 : Gerakan <i>Two Foot Angkle Hop</i>	16
Gambar 7 : Gerakan <i>Alternate Leg Bound</i>	17
Gambar 8 : Gerakan <i>Double Leg Speed Hop</i>	18
Gambar 9 : Gerakan <i>Incremental Vertical Hop</i>	18
Gambar 10 : Tes <i>Vertical Jump</i>	25
Gambar 11 : Peneliti Dan Sampel Sedang Berdoa	55
Gambar 12 : Peneliti Memberikan Arahan Kepada Sampel	55
Gambar 13: Sampel Sedang Melakukan Pemanasan.....	56
Gambar 14 : Sampel Sedang Melakuka Tes <i>Vertical Jump</i>	56
Gambar 15 : Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Two Foot Angkle Hop</i> . 57	
Gambar 16 : Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Alternate Leg Bound</i> ... 57	
Gambar 17 : Sampel Sedang melakukan Latihan <i>Double leg Speed Hop</i> 58	
Gambar 18 : Sampel Sedang Melakuan Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i>	58
Gambar 19 : Sampel Sedang Melakukan Pendinginan.....	59
Gambar 20 : Peneliti Berfoto Dengan Pelatih Dan Sampel	59