

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 : Ukuran Lapangan Bola Voli .....	12
Gambar 2.2 : Bola Yang Digunakan Dalam Pertandingan Bola Voli .....	12
Gambar 2.3 : <i>Smash</i> Bola Voli .....	18
Gambar 2.4 : Penambahan Beban Latihan .....	25
Gambar 2.5 : Cara Melakukan <i>Dumbble Split Jump</i> .....	32
Gambar 2.6 : Cara Melakukan <i>Dumbble Overhead Tricept Extention</i> .....	33
Gambar 3.1 : Pelaksanaan Tes <i>Smahs</i> .....	38
Gambar 3.2 : Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	40
Gambar 3.3 : Instrumen Tes Over Head Medicine Ball Throw .....	41