

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Jumping Servis</i> .....	8
Gambar 2. Prinsip Beban Lebih.....	12
Gambar 3. Jenjang Latihan Olahraga .....	13
Gambar 4. Gerakan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	19
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Overhead Throw Medicine Ball</i> .....	20
Gambar 6. Lapangan Untuk Tes Servis .....	27

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY