

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Gerakan Memukul Bola/Smash.....	10
2. Gambar 2. Prinsip Beban Lebih Atau Overload Harsono	15
3. Gambar 3. Jenjang Latihan Olahraga Harsono	16
4. Gambar 4. Skala Intensitas Pliometrik	23
5. Gambar 5. Standing Jump Over Barrier	25
6. Gambar 6. Split Squat Jump.....	26
7. Gambar 7. Single Leg Bound Box	27
8. Gambar 8. Jump To Box	28
9. Gambar 9. Overhead Throw	29
10. Gambar 10. Pullover Pass	29
11. Gambar 11. Backward Throw	30
12. Gambar 12. Power Drop.....	30
13. Gambar 13. Sikap Menentukan Tinggi Raihan	37
14. Gambar 14. Sikap Awal Loncat Tegak	37
15. Gambar 15. Meloncat Setinggi Mungkin.....	37
16. Gambar 16. Tes Medicine Ball Throw	38
17. Gambar 17. Lapangan Tes Smash.....	40