

Daftar Gambar

Gambar	Hal
1. Lapangan Permainan Bola Voli	10
2. Tahap lari menghampiri dalam <i>Smash</i>	14
3. Tahap Melompat dalam <i>Smash</i>	15
4. Tahap Memukul dalam <i>Smash</i>	16
5. Tahap Mendarat dalam <i>Smash</i>	16
6. Langkah-langkah penggunaan metode <i>Research and development</i>	22
7. Variasi Bayangan C (<i>Back attack 6 ke 1</i>)	49
8. Variasi Bayangan H (<i>Back open 3 meter</i>).....	51
9. Variasi Bayangan U (<i>Street</i>)	52
10. Variasi Bayangan N (<i>Back attack 5 ke 3</i>).....	54
11. Variasi Bayangan D (<i>Back attack 1 ke 3</i>).....	55
12. Variasi Bayangan A (<i>Semi open</i>).....	57
13. Variasi Bayangan Z (<i>Semi back</i>).....	58
14. Variasi Bayangan Y (<i>Open back</i>)	60
15. Variasi Latihan Serangan C (<i>Back attack spike</i>).....	71
16. Variasi Latihan Serangan H (<i>Open spike</i>)	73
17. Variasi Latihan Serangan U (<i>Back street spike</i>)	75
18. Variasi Latihan Serangan N (<i>Open spike</i>)	77
19. Variasi Latihan Serangan D (<i>Semi spike</i>)	80
20. Variasi Latihan Serangan A (<i>Semi spike</i>)	82
21. Variasi Latihan Serangan Z (<i>Semi back spike</i>)	85
22. Variasi latihan Serangan Y (<i>Open back spike</i>)	87
23. Variasi Bayangan C (<i>Back attack 6 ke 1</i>)	96
24. Variasi Bayangan H (<i>Back open 3 meter</i>).....	97

25. Variasi Bayangan U (<i>Street</i>)	98
26. Variasi Bayangan N (<i>Back attack 5 ke 3</i>)	100
27. Variasi Bayangan D (<i>Back attack 1 ke 3</i>)	101
28. Variasi Bayangan A (<i>Semi open</i>)	102
29. Variasi Bayangan Z (<i>Semi back</i>)	104
30. Variasi Bayangan Y (<i>Open back</i>)	105
31. Variasi Latihan Serangan C (<i>Back attack spike</i>)	137
32. Variasi Latihan Serangan H (<i>Open spike</i>)	139
33. Variasi Latihan Serangan U (<i>Back street spike</i>)	142
34. Variasi Latihan Serangan N (<i>Open spike</i>)	144
35. Variasi Latihan Serangan D (<i>Semi spike</i>)	146
36. Variasi Latihan Serangan A (<i>Semi spike</i>)	148
37. Variasi Latihan Serangan Z (<i>Semi back spike</i>)	151
38. Variasi Latihan Serangan Y (<i>Open back spike</i>)	153
39. Dokumentasi Ahli pelatih	156
40. Dokumentasi Ahli Olahraga	156
41. Dokumentasi Ahli Wasit	156
42. Dokumentasi Uji kelompok Kecil dan Besar Binjai	157
43. Dokumentasi Uji Kelompok Kecil dan Besar Mulia	157
44. Dokumentasi Uji Kelompok Kecil dan Besar Gaperta	158
45. Dokumentasi Uji Kelompok Besar Tvri	158
46. Dokumentasi Angket Uji Kelompok Kecil dan Besar Binjai	159
47. Dokumentasi Angket Uji Kelompok Kecil dan Besar Mulia	159
48. Dokumentasi Angket Uji Kelompok Kecil dan Besar Gaperta	159
49. Dokumentasi Angket Uji Kelompok Besar Tvri	160