

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Dan Ukuran Lapangan Bola Voli	10
2. Gerakan Memukul Bola/ <i>Smash</i>	13
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	16
4. Jenjang Latihan Olahraga	18
5. Skala Intensitas <i>Pliometrics</i>	26
6. Latihan <i>Jump To Box</i>	27
7. Latihan <i>Squat Depth Jump</i>	28
8. Latihan <i>Depth Jump Over Barrier</i>	28
9. Otot Tungkai	29
10. Latihan <i>Medicine Ball Slam Side To Side</i>	30
11. Latihan <i>Medicine Ball Slam</i>	31
12. Latihan <i>Medicine Ball Slam One Arm</i>	32
13. Otot Lengan	33
14. Otot Punggung	33
15. Tes <i>Vertical Jump</i>	41
16. Tes Tolak <i>Medicine Ball</i>	43
17. Lapangan Tes <i>Smash/Spike</i> Bola Voli	45