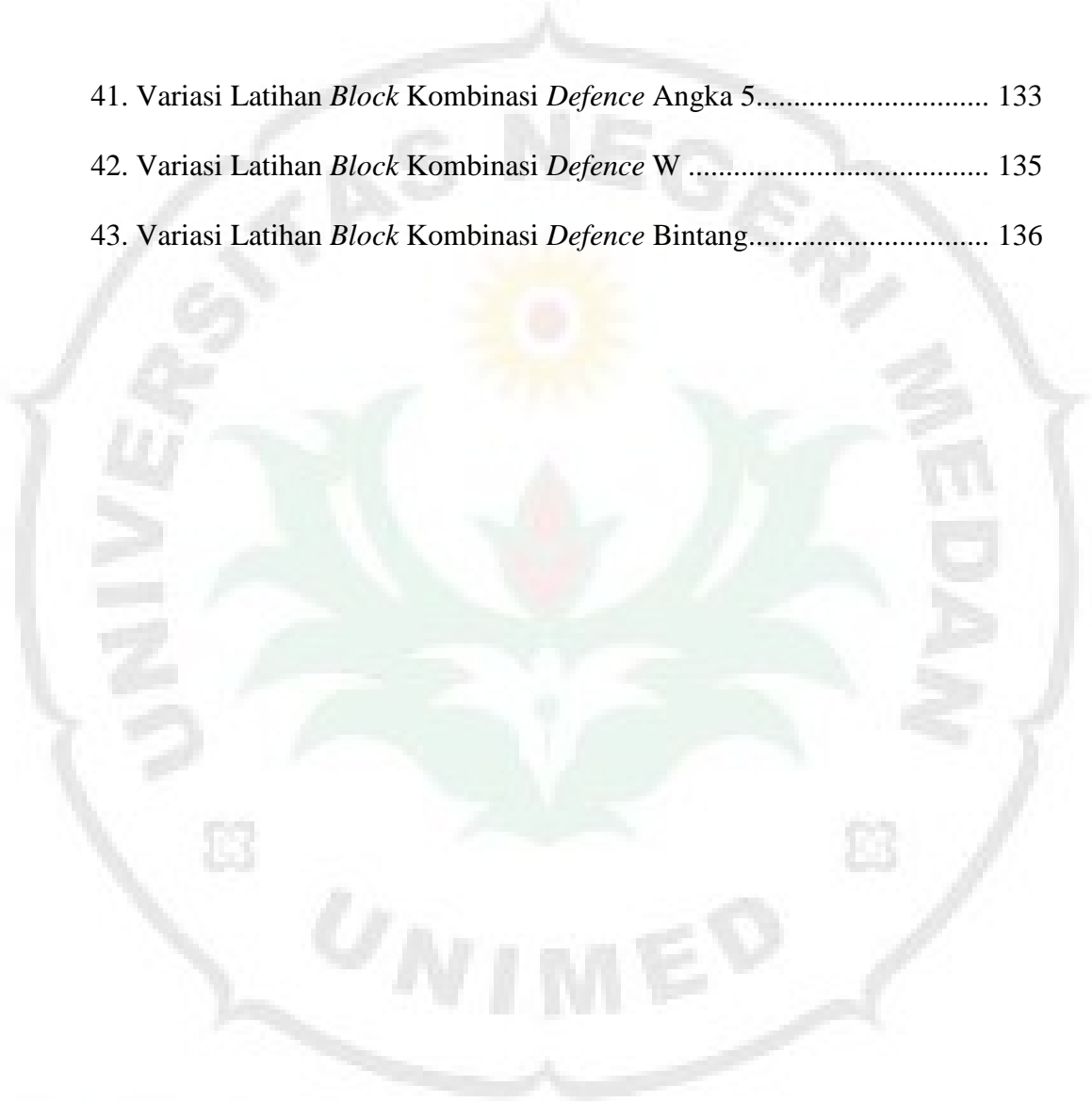


DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Langkah-langkah penggunaan metode <i>Research and development</i>	10
2. Bergerak Menuju <i>Block</i>	16
3. <i>Take-off</i> (melompat).....	17
4. Kontak Dengan Bola.....	18
5. Landing (mendarat).....	18
6. Tahap-tahap Pertahanan Dua Lengan Dalam Posisi Bergerak	22
7. Tahap-tahap Pertahanan Dua Lengan Dengan Menjatuhkan Diri Kedepan.....	23
8. Tahap-tahap Pertahanan Satu Tangan Dengan Menjatuhkan Diri Sisi.....	24
9. Latihan <i>Block</i> Perorangan Sederhana	27
10. Latihan <i>Block</i> Perorangan Sederhana.....	27
11. Latihan <i>Defence</i> Sederhana.....	28
12. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> L.....	47
13. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Segitiga	48
14. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Segiempat	50
15. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Z.....	51
16. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> U	52
17. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Angka 5.....	53
18. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> W	55

19. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Bintang.....	56
20. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> L.....	66
21. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Segitiga	67
22. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Persegi	68
23. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Z.....	69
24. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> U	71
25. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Angka 5.....	72
26. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> W	74
27. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Bintang.....	75
28. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> L.....	87
29. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Segitiga	88
30. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Segiempat	89
31. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Z.....	90
32. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> U	92
33. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Angka 5.....	93
34. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> W	94
35. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Bintang.....	96
36. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> L.....	127
37. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Segitiga	128
38. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Persegi	129
39. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Z.....	131
40. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> U	132

41. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Angka 5.....	133
42. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> W	135
43. Variasi Latihan <i>Block</i> Kombinasi <i>Defence</i> Bintang.....	136



THE
Character Building
UNIVERSITY