

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Service Bawah.....	13
2.2 Service Atas.....	13
2.3 Passing Atas	14
2.4 Passing Bawah.....	14
2.5 Open Smash.....	16
2.6 Smash Quick.....	18
2.7 Smash Langsung.....	20
2.8 Sikap Awalan	22
2.9 Sikap Tolakan.....	23
2.10 Tahapan Memukul.....	24
2.11 Tahapan Mendarat.....	25
2.12 Gerakan Smash Voli.....	25
2.13 Struktur Otot Tungkai	27
2.14 Struktur Otot Lengan Atas	29
2.15 Struktur Otot Lengan Bawah.....	30
3.1 Vertical Jump	41
3.2 Pull Dan Push Dynamometer	43
3.3 Goniometer.....	44
3.4 Leverage	45