

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Bola Voli	6
Gambar 2.2. Tahap Lari Menghampiri dalam <i>Spike</i>	7
Gambar 2.3. Tahap Melompat dalam <i>Spike</i>	8
Gambar 2.4. Tahap Memukul dalam <i>Spike</i>	8
Gambar 2.5. Tahap Mendarat dalam <i>Spike</i>	9
Gambar 2.6. Faktor Latihan	12
Gambar 2.7. Skema System Tangga	12
Gambar 2.8. Latihan spike menggunakan bola digantung	17
Gambar 2.9. Variasi Latihan Spike Posisi II.....	18
Gambar 2.10. Variasi Latihan Spike Posisi III	19
Gambar 2.11. Variasi Latihan Spike Posisi IV	20
Gambar 3.1. Tes <i>Spike</i>	26

