

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	22
Gambar 2. 2 Jenjang Latihan Olahraga.....	24
Gambar 2. 3 Servis Bawah.....	39
Gambar 2. 4 Servis Atas.....	40
Gambar 2. 5 <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	41
Gambar 2. 6 <i>Passing</i> Atas Bola Voli	42
Gambar 2. 7 <i>Smash</i> Bola Voli.....	43
Gambar 2. 8 <i>Smash</i> Bola Voli.....	44
Gambar 3. 1 Metode Penelitian.....	51
Gambar 3. 2 <i>Sprint</i> 20 Meter	53
Gambar 3. 3 <i>Basic Sit Up</i>	53
Gambar 3. 4 <i>Compass Jump</i>	54
Gambar 3. 5 Lari <i>Interval</i> 40 Meter	54
Gambar 3. 6 <i>Dumble Shoulder</i>	55
Gambar 3.7 Bentuk Pos <i>Circuit Training</i>	57
Gambar 3. 8 Lari 60 Meter.....	65
Gambar 3. 9 Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra.....	67
Gambar 3. 10 Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	60
Gambar 3. 11 Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	71
Gambar 3. 12 Pelaksanaan Tes Lari 1200 meter.....	63
Gambar 3.13 Denah Pelaksanaan TKJL.....	68
Gambar 4. 1 Gambar diagram hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	71