

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli	10
Gambar 2.2 Komponen Kondisi Fisik	19
Gambar 2.3 Perencanaan Program Latihan.....	21
Gambar 2.4 Sesi Latihan	21
Gambar 2.5 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	28
Gambar 2.6 Latihan <i>Triangle Drill</i>	32
Gambar 2.7 Latihan <i>Shuttle Drill</i>	34
Gambar 3.1 Tes Lapangan <i>Passing Bawah</i>	43
Gambar 4.1 Grafik <i>Pre-Test Dan Post-Test Passing Bawah</i>	47

