

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan Permainan Bola Voli.....	13
Gambar 2. 2 Tahap Tahap latihan	22
Gambar 2. 3 Penambahan bebasn secara bertahap.....	34
Gambar 2. 4 Kondisi fisik	35
Gambar 2. 5 Perencanaan Program Latihan.....	37
Gambar 2. 6 Sersi Latihan.....	37
Gambar 2. 7 Latihan <i>Passing</i> Atas Ladder.....	42
Gambar 2. 8 Latihan <i>Shuffle Passing</i> Atas	44
Gambar 2.9 Latihan <i>Pipeline Passing</i> Atas.....	46
Gambar 2.10Latihan <i>Passing</i> Atas Pola Segitiga	48
Gambar 3. 1 Skema Desain <i>One group pre test post test</i>	56