

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 : Gerakan Memukul Bola/ <i>Smash</i> .....	11
2 : Prinsip Beban Lebih Atau <i>Overload</i> .....	14
3 : Jenjang Latihan Olahraga .....	15
4 : <i>Dumbble front raise</i> .....	22
5 : Latihan <i>Depth Jump Leap</i> .....	24
6 : Sikap Menentukan Tinggi Raihan.....	30
7 : Sikap Awalan Loncat Tegak .....	31
8 : Meloncat Setinggi Mungkin.....	31
9 : Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball Throw</i> .....	32
10 : Lapangan Tes <i>Smash</i> .....	33
11 : Peneliti Memberikan Pengarahan.....	108
12 : Sampel Melakukan pemanasan .....	108
13 : Sampel melakukan latihan <i>depth jump leap</i> .....	109
14 : Sampel melakukan <i>dumbble front raise</i> .....	109
15 : Sampel Mengukur Tinggi Raihan .....	110
16 : Sampel melakukan lompatan .....	110
17 : Sampel melakukan tes power otot lengan .....	110
18 : Sampel Melakukan Tes <i>Smash</i> .....	111
19 : Peneliti Berfoto Bersama Sampel dan Pelatih .....	111
20 : Peneliti Berfoto Bersama Sampel, Pelatih dan keseluruhan rekan .....	112