

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Siklus Beban Latihan	17
Gambar 2. 2 Tahapan Melakukan Smash.....	23
Gambar 2. 3 Depth Jump Over Hurdle	28
Gambar 2. 4 Dumbbell Shoulder Press	29
Gambar 2. 5 Skema Kerangka Berpikir	34
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	39
Gambar 3. 2 Gerak Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 3. 3 Gerak pelaksanaan <i>Overhead Medicine Ball Throw</i>	42
Gambar 3. 4 Lapangan Instrumen Tes <i>Smash Bola Voli</i>	43

