

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Lapangan Bola Voli.....	9
Gambar 2. 2	Perencanaan Program Latihan.....	18
Gambar 2. 3	Jadwal Latihan.....	18
Gambar 2. 4	Siklus Micro dengan struktur a 3 + 1	19
Gambar 2. 5	Siklus Micro dengan struktur a 5 + 1	19
Gambar 2. 6	Siklus Micro dengan Struktur a 5+1+1	19
Gambar 2. 7	Rangkaian gerak kaki dasar maju, dua maju, dan satu mundur. ...	24
Gambar 2. 8	Rangkaian gerak kaki diagonal maju, dua maju, satu mundur.....	24
Gambar 2. 9	Pengulangan Lokasi.....	26
Gambar 2. 10	<i>Two- Pass Reaction</i>	27

