

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Memukul Bola/ <i>Smash</i>	14
2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	16
3. Pelaksanaan <i>Knee Tuck Jump</i>	19
4. Latihan <i>Push-Up</i>	20
5. Latihan <i>Straddle jump to camel landing</i>	22
6. Sikap Menentukan Tinggi Raihan	30
7. Sikap Awal Loncat Tegak	30
8. Meloncat Setinggi Mungkin	30
9. Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball Throw</i>	32
10. Pelaksanaan Tes <i>Strok Balance</i>	33
11. Lapangan Tes <i>Smash</i> Bola Voli	35
12. Peneliti Sedang Melakukan Ber Do'a	111
13. Peneliti Sedang Memberi arahan Kepada Sampel	111
14. Sampel Sedang Melakukan Pemanasan	112
15. Sampel Sedang Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i>	112
16. Sampel Sedang Melakukan Tes <i>Medicine Ball Throw</i>	113
17. Sampel Sedang Melakukan Tes <i>Strock Balance</i>	113
18. Sampel Sedang Melakukan Tes <i>Smash</i>	114
19. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	114
20. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Push-Up</i>	115
21. Sampel Seddang Melakukan Latihan <i>Straddle Jump To Camel Landing</i>	115
22. Lapangan Bola Volly	116
23. Peneliti Berfoto Dengan Pelatih Dan Sampel Penelitian	116