

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 : Sikap Perkenaan Terhadap Bola .....	13
Gambar 2 : Gerak Servis Atas dari Mula Sampai Akhir .....	14
Gambar 3 : Piramida faktor-faktor latihan .....	15
Gambar 4 : Skema System Tangga .....	16
Gambar 5 : Latihan <i>Fordward Raise</i> .....	27
Gambar 6 : Pelaksanaan <i>Dumbell Overhead Extention</i> .....	29
Gambar 7 : Lapangan Tes <i>Servis Atas Bola Voli</i> .....	36