

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan <i>Smahs</i>	14
2. Tampilan otot tungkai <i>inferior</i> dan <i>anterior</i> (sumber. http://images.google.co.id/human anatomy muscle).....	17
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	19
4. Gerakan <i>Knee Tuck Jump</i>	21
5. Pelaksanaan Latihan <i>Double Leg Bound</i>	22
6. Tes Melakukan <i>Vertical Jump</i>	30
7. Lapangan Untuk Melakukan <i>Test Smash</i>	31
8. Foto Suasana Lapangan <i>Club Bola volli Embrio</i>	74
9. Foto Bersama Pelatih, Peneliti, Dan Sampel	74
10. Foto Bersama Peneliti, Dan Sampel	75
11. Foto Sampel	75
12. Foto Peneliti Sedang Mengabsen Sampel di <i>Club Embrio</i> Mabar.....	76
13. Foto Peneliti Sedang Memberikan Arahan Kepada Sampel.....	76
14. Foto Peneliti Sedang Memberikan Pemanasan Kepada Sampel.....	77
15. Foto Peneliti Sedang Mengukur Tinggi Badan Sampel.....	77
16. Foto Sampel Sedang Melakukan Raihan	78
17. Foto Sampel Sedang Melakukan Lompatan/Raihan.....	78
18. Foto Sampel Sedang Melakukan Gerakan <i>Smash</i>	79
19. Sampel Sedang Melakukan bentuk latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	79
20. Sampel Sedang melakukan bentuk latihan <i>Double leg bound</i>	80