

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot – Otot Lengan	16
2. Teknik <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	20
3. Sikap Bentuk Latihan <i>Dumbble Curl</i>	26
4. Bentuk Latihan <i>Forward Raise</i>	28
5. Bentuk Perlakuan <i>Medicine Ball</i>	35
6. Dokumentasi Peneliti, Pelatih, dan Sampel	79
7. Dokumentasi Sampel Sedang Melakukan Pemansan	79
8. Dokumentasi Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Forward Raise</i> ...	80
9. Dokumentasi Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Dumbble Curl</i>	80
10. Dokumentasi Sampel Sedang Melakukan <i>Post Test Passing Bawah</i> .	81
11. Dokumentasi Sampel Sedang Melakukan <i>Post Test Medicine Ball</i> .	81