

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Memukul Bola/ <i>Smash</i> .....	12
2. Prinsip Beban Lebih dan <i>Overload</i> .....	15
3. Jenjang Latihan Olahraga .....	16
4. Pelaksanaan Latihan <i>Depth Jump Leap</i> .....	23
5. Pelaksanaan Latihan <i>Medicine Ball Sit-Up Throw</i> .....	26
6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	30
7. Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball</i> .....	32
8. Lapangan Tes <i>Smash</i> .....	33
9. Peneliti Menberikan Pengarahan dan Sampel Melakukan Pemanasan .....	84
10. Sampel Melakukan Bentuk Latihan <i>Depth Jump Leap</i> Dan Bentuk Latihan <i>Medicine Ball Sit-Up Throw</i> .....	85
11. Sampel Mengukur Tinggi Raihan Tanpa Lompatan dan Tinggi Raihan Dengan Lompatan dan Melakukan Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	86
12. Sampel Melakukan Tes <i>Smash</i> dan Lapangan Tes <i>Smash</i> .....	87
13. Peneliti Berfoto Bersama Sampel dan Pelatih .....	88