

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Voli	11
2. Gambar Tahapan Awalal Melakukan <i>Smash</i>	12
3. Gambar Tahapan Melompat Melakukan <i>Smash</i>	13
4. Gambar Tahapan Memukul Bola Dalam <i>Smash</i>	14
5. Gambar Tahapan Mendarat Dalam <i>Smash</i>	14
6. Gambar Latihan Secara Bertahap.....	17
7. Gambar Bentuk Latihan <i>Dumbble Press</i>	19
8. Gambar Bentuk Latihan <i>Forward Raise</i> Dengan <i>Dumbble</i>	20
9. Gambar Lapangan Bola Voli	26
10. Gambar Lokasi Penelitian	92
11. Gambar Pemanasan	92
12. Gambar Pengarahan.....	93
13. Gambar Pendinginan	95