

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan Smash dan Posisi Badan Saat Akan Memukul Bola	13
2. Skema Sistem Tangga.....	14
3. Bentuk Gerakan <i>Knee Tuck Jump</i>	16
4. Bentuk Gerakan <i>Medicine Ball Throw</i>	20
5. Bentuk Tes Melakukan <i>Vertical Jump</i>	28
6. Bentuk Tes Tolak Bola <i>Medicine</i>	29
7. Bentuk Tes Lapangan Tes <i>Smash</i>	30