

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Teknik dasar <i>smash</i> 10
Gambar 2	<i>Dumbble Forward Raise</i> 11
Gambar 3	<i>Quick Leap</i> 14
Gambar 4	Penambahan beban secara bertahap 15
Gambar 5	<i>Test medicine ball chest throw</i> 23
Gambar 6	<i>Test Vertical jump</i> 25
Gambar 7	Lapangan sasaran <i>smash</i> 27
Gambar 8	Foto penelitimelakukan pemanasan terhadap sampel saat <i>pre-test</i> Club Bola Voli Bina Remaja Langkat 66
Gambar 9	Foto peneliti menerangkan latihan <i>Dumbble Forward Raise</i> dan <i>Quick Leap</i> Club Bola Voli Bina Remaja Langkat 67
Gambar 10	Foto peneliti memberikan arahan kepada sampel saat <i>post-test</i> Bola Voli Bina Remaja Langkat..... 68
Gambar 11	Foto peneliti bersama sampel dan peneliti Club Bina Remaja Langkat..... 69
Gambar 12	Foto <i>medicine ball</i> atlet Club Bola Voli Bina Ramaja Langkat pada saat melakukan <i>Post-test</i> 70
Gambar 13	Foto <i>vertical jump</i> atlet Club Bola Voli Bina Ramaja Langkat pada saat melakukan <i>Post-test</i> 70
Gambar 14	Foto <i>Dumbble forwart raise</i> atlet Club Bola Voli Bina Ramaja Langkat pada saat melakukan <i>Post-test</i> 71
Gambar 15	Foto <i>Quick leap</i> atlet Club Bola Voli Bina Ramaja Langkat pada saat melakukan <i>Post-test</i> 72
Gambar 16	Foto <i>smash</i> atlet Club Bola Voli Bina Ramaja Langkat pada saat melakukan <i>Post-test</i> 72