

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli .....	11
Gambar 2.2 Proses Gerakan <i>Spike</i> .....	19
Gambar 2.3 Tahap Awalan <i>Spike</i> .....	20
Gambar 2.4 Tahap Meloncat dalam <i>Spike</i> .....	22
Gambar 2.5 Tahap Memukul Bola dalam <i>Spike</i> .....	24
Gambar 2.6 Tahap Mendarat dalam <i>Spike</i> .....	25
Gambar 2.7 Peregangan Dinamis .....	28
Gambar 2.8 Peregangan Statis .....	29
Gambar 2.9 Peregangan Pasif .....	30
Gambar 2.10 Peregangan <i>proprioceptive neuromuscular facilitation</i> ( <i>PNF</i> ) untuk <i>hamstring</i> . A adalah pelaku yang melakukan kontraksi isometris terhadap tahanan yang dibuat oleh B . 30	
Gambar 2.11 Lengan Atas .....	34
Gambar 2.12 Gambar Lengan Bawah .....	35
Gambar 3.1 Diagram Variabel .....	43
Gambar 3.2 Tes <i>Bridge Up</i> .....	46
Gambar 3.3 Tes <i>Vertical Jump</i> .....	46
Gambar 3.4 Tes <i>Medicine Over Head Throw</i> .....	47
Gambar 3.5 Lapangan Tes <i>Spike</i> Bola Voli .....	48

Gambar 3.6 Tes *Spike* Bola Voli .....

48