

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Passing Bawah.....	9
Gambar 2.2 Passing Atas	9
Gambar 2.3 Servis Atas.....	10
Gambar 2.4 Servis Bawah.....	11
Gambar 2.5 Servis Loncat.....	11
Gambar 2.6 <i>Block</i>	12
Gambar 2.7 <i>Spike</i>	12
Gambar 2.8 open spike.....	14
Gambar 2.9 semi <i>spike</i>	15
Gambar 2.10 <i>quick spike</i>	15
Gambar 2.11 Melakukan gerakan <i>spike</i>	17
Gambar 2.12 Penghargaan Juara Satu.....	22
Gambar 3.1 Bagan Metode Triangulasi	29
Gambar 4.1 Ramli Gebot	33
Gambar 4.2 Latihan dengan intensitas tinggi.....	48
Gambar 4.3 Melakukan <i>squat</i> dengan menggunakan <i>burble</i>	49
Gambar 4.4 Melakukan latihan kekuatan bahu.....	50
Gambar 4.5 Latihan pergelangan tangan menggunakan tolak peluru.....	51
Gambar 4.6 Latihan menggunakan buah jeruk dan bola kasti	52