

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Servis Pada Permainan Bola Voli .....	20
Gambar 2. 2 <i>Passing</i> Pada Permainan Bola Voli.....	21
Gambar 2. 3 Umpan ( <i>Set-UP</i> ) Pada Permainan Bola Voli .....	22
Gambar 2. 4 <i>Smash</i> Pada Permainan Bola Voli .....	22
Gambar 2. 5 <i>Blocking</i> atau Pertahanan Pada Permainan Bola Voli.....	23
Gambar 2. 6 Kerangka Konseptual .....	26
Gambar 3. 1 <i>Sit Up Test</i> .....	32
Gambar 3. 2 <i>Push Up Test</i> .....	33
Gambar 3. 3 Tes lari multi tahap ( <i>multistage fitness test</i> ).....	35
Gambar 3. 4 <i>Handgrip Dynamometer</i> .....	37
Gambar 3. 5 <i>Leg Dynamometer</i> .....	39
Gambar 3. 6 <i>Sit and Reach</i> .....	40
Gambar 3. 7 <i>Vertical Jump</i> .....	42
Gambar 3. 8 <i>Forward Overhead Medicine Ball Throw</i> .....	44
Gambar 3. 9 <i>T-Test</i> .....	46
Gambar 4. 1 Grafik <i>Sit Up Test</i> .....	53
Gambar 4. 2 Grafik <i>Push Up</i> .....	54
Gambar 4. 3 Grafik <i>Multistage Fitness Test</i> .....	55
Gambar 4. 4 Grafik <i>Handgrip Strenght Test</i> .....	56
Gambar 4. 5 Grafik <i>Leg Dynamometer</i> .....	57
Gambar 4. 6 Grafik <i>Sit and Reach</i> .....	58
Gambar 4. 7 Grafik <i>Vertical Jump</i> .....	59
Gambar 4. 8 Grafik <i>Forward Overhead Medicine Ball Throw</i> .....	60
Gambar 4. 9 Grafik <i>T Test</i> .....	61