

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Ukuran Lapangan Bola Voli	9
Gambar 2.	Prinsip <i>Overload</i>	17
Gambar 3.	Otot – otot Tungkai Atas	23
Gambar 4.	Otot – otot Tungkai Bawah	24
Gambar 5.	Latihan <i>Plyometric Knee Tuck Jump</i>	38
Gambar 6.	Latihan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	41
Gambar 7.	Test <i>Vertical Jump</i>	51
Gambar 8.	Histogram data kemampuan Test Awal Latihan <i>Plyometric Knee Tuck Jump</i>	56
Gambar 9.	Histogram data kemampuan Tes Akhir Latihan <i>Plyometric Knee Tuck Jump</i>	57
Gambar 10.	Histogram data kemampuan Tes Awal Latihan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	59
Gambar 11.	Histogram data kemampuan Tes Akhir Latihan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	60
Gambar 12.	Test <i>Vertical Jump</i>	101
Gambar 13.	Proses Latihan	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Tes Sebelum Melaksanakan <i>Plyometric</i>	32
Tabel 2.	Contoh program latihan <i>plyometric</i> untuk atlet pemula, junior dan elit atau senior	34
Tabel 3.	Contoh program latihan <i>plyometric</i> untuk atlet pemula, junior dan elit atau senior	35
Tabel 4.	Contoh program latihan <i>plyometric</i> untuk atlet pemula, junior dan elit atau senior	36
Tabel 5.	Kelebihan dan kekurangan <i>plyometric knee tuck jump dan double leg hops</i>	42
Tabel 6.	Distribusi Tes Awal Latihan <i>Plyometric Knee Tuck Jump</i>	56
Tabel 7.	Distribusi Tes Akhir Latihan <i>Plyometric Knee TuckJump</i>	57
Tabel 8.	Distribusi Tes Awal Latihan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	58
Tabel 9.	Distribusi Tes Akhir Latihan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	59
Tabel 10.	Data Tes Awal Kedua Kelompok Latihan.....	68
Tabel 11.	Data Tes Akhir Kedua Kelompok Latihan	69
Tabel 12.	Data Perhitungan Tes Awal Kelompok Latihan <i>Knee tuck jump</i> dan Tes Awal Kelompok <i>Double leg hops</i>	70
Tabel 13.	Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Knee tuck jump</i>	74
Tabel 14.	Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Double leg hops</i>	77

Tabel 15. Data Perhitungan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Knee tuck jump</i> dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Double leg hops</i>	80
---	----