

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Tenis	9
Gambar 2.2. Bola Tenis untuk Pertandingan	10
Gambar 2.3. Raket Tenis	11
Gambar 2.4. Tenis <i>Grip</i>	13
Gambar 2.5. Tenis <i>Footwork</i>	15
Gambar 2.6. Pukulan <i>Forehand</i> dan Akhir <i>Follow Through</i>	18
Gambar 2.7. Pukulan <i>Backhand</i> dan Akhir <i>Follow Through</i>	19
Gambar 2.8. Penambahan Beban Secara Bertahap	24
Gambar 2.9. Bagian-Bagian (Kaki dan Badan) Alat Latihan Sasaran Pukulan <i>Backhand</i> dan <i>Forehand</i> Tenis Lapangan	27
Gambar 2.10. Bagian-Bagian (Kepala) Alat Latihan Sasaran Pukulan <i>Backhand</i> dan <i>Forehand</i> Tenis Lapangan	27
Gambar 2.11. Bentuk Ke-I Alat Latihan Pukulan <i>Backhand</i> dan <i>Forehand</i> Tenis Lapangan	28
Gambar 2.12. Pukulan <i>Forehand</i> dan Akhir <i>Follow Through</i>	28
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian <i>Pre-Test and Post-Test Group</i>	33
Gambar 3.2. Daerah Sasaran Tes <i>Forehand Drive</i> dan <i>Backhand Drive</i>	36

THE
Character Building
UNIVERSITY