

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Lapangan Tennis	10
Gambar 2. 2	Raket tenis lapangan.....	11
Gambar 2. 3	Bola tenis lapangan.....	12
Gambar 2. 4	Genggaman pada tenis lapangan	14
Gambar 2. 5	<i>Eastern grip</i>	14
Gambar 2. 6	<i>Continental grip</i>	15
Gambar 2. 7	<i>Western grip</i>	16
Gambar 2. 8	<i>Semi western grip</i>	16
Gambar 2. 9	Posisi Siap (<i>ready position</i>).....	17
Gambar 2. 10	Persiapan dan Ayunan ke Belakang (<i>Backswing</i>)	18
Gambar 2. 11	Ayunan ke depan dan <i>Impact</i>	19
Gambar 2. 12	Titik impact (a) menyerang, (b) <i>rally</i> , (c) bertahan.....	19
Gambar 2. 13	Gerakan Lanjutan (<i>Follow Through</i>).....	20
Gambar 2. 14	Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap <i>Unloading</i>	22
Gambar 2. 15	Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap <i>Unloading</i>	23
Gambar 2. 16	Metode Latihan <i>Medicine Ball</i>	29
Gambar 2. 17	Metode Latihan <i>Resistance Band Drills</i>	32
Gambar 3. 1	<i>Forehand Drive Hewitt Achievement Test</i>	38
Gambar 4. 1	Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	38
Gambar 4. 2	Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	38