DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Keterampilan Tahap Persiapan 26
Diagram 4.2 Keterampilan Tahap Pelaksanaan 27
Diagram 4.3 Keterampilan Tahap Akhir 28

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Dan Net Tenis meja 8
Gambar 2. 2 Bet Tenis Meja 8
Gambar 2. 3 Bola Ping-Pong..... 9
Gambar 2. 4 *Shakehand Grip* Tenis Meja..... 9
Gambar 2. 5 *Penhold Grip* Tenis Meja 10
Gambar 2. 6 *Seemiller Grip* Tenis Meja 10
Gambar 2. 7 Gerakan *Forehand Push*..... 12
Gambar 2. 8 Gerakan *Forehand Drive*..... 12
Gambar 2. 9 Gerakan *Forehand Chop* 13
Gambar 2. 10 Gerakan *Forehand Block*..... 13
Gambar 2. 11 Gerakan *Forehand Smash* 14
Gambar 2. 12 Gerakan *Forehand Spin*..... 14
Gambar 2. 13 Kerangka Berpikir 18

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY