

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Lapangan Bulutangkis.....	11
2. <i>Shuttlecocks</i>	13
3. Raket	14
4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	23
5. <i>Smash</i> Penuh.....	27
6. <i>Smash</i> Potong.....	28
7. <i>Around The head Smash</i>	29
8. <i>Smash</i> Cambukan	30
9. <i>Smash Backhand</i>	31
10. Lapangan tes <i>Smash Forehand</i>	38
11. Sampel mendengarkan arahan sebelum melakukan bentuk latihan.	59
12. Sampel melakukan persiapan sebelum memulai latihan.....	59
13. Sampel Melakukan Latihan <i>Smash</i> Penuh.	60
14. Sampel melakukan <i>Smash Potong</i>	61
15. Sampel melakukan <i>Smash</i> melingkar.....	62
16. Foto bersama sampel.....	63
17. Foto bersama pengurus PB.Arena.....	64