

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
1.	Raket Tenis .....	25
2.	Bola Tenis .....	26
3.	Lapangan Tenis .....	29
4.	Anatomi Otot Tubuh .....	33
5.	Anatomi Otot <i>Two Handed Backhand Grounstroke</i> (tahap Awalan) .....	34
6.	Anatomi Otot <i>Two Handed Backhand Grounstroke</i> (tahap Pelaksanaan) .....	35
7.	Anatomi Otot <i>Two Handed Backhand Grounstroke</i> (tahap Lanjutan) .....	35
8.	Otot Tubuh Bagian Atas .....	36
9.	Otot tubuh Bagian Bawah .....	37
10.	Pelaksanaan <i>Pull-up</i> Dan Otot Yang Dilatih .....	38
11.	Pelaksanaan <i>Sit-up</i> Dan Otot Yang Dilatih .....	39
12.	Pelaksanaan <i>Squat jump</i> Dan Otot Yang Dilatih .....	40
13.	Pelaksanaan <i>Leg press</i> Dan Otot Yang Dilatih .....	42
14.	Contoh Pengaplikasian <i>Kinovea</i> .....	48
15.	Model Analisis <i>Kinovea</i> .....	48
16.	Tahap Awalan <i>Two Handed Backhand Groundstroke</i> .....	49
17.	Tahap Pelaksanaan <i>Two Handed Backhand Groundstroke</i> .....	50
18.	Tahap Lanjutan <i>Two Handed Backhand Groundstroke</i> .....	50
19.	Tahap Awalan Pembanding .....	55
20.	Tahap Pelaksanaan Pembanding .....	58
21.	Tahap Lanjutan Pembanding .....	61
22.	Tahap Awalan Rizki Nursasongko .....	64
23.	Tahap Pelaksanaan Rizki Nursasongko .....	66
24.	Tahap Lanjutan Rizki Nursasongko .....	68

25. Tahap Awalan Rizki Tantri .....	70
26. Tahap Pelaksanaan Rizki Tantri .....	72
27. Tahap Lanjutan Rizki Tantri .....	74
28. Tahap Awalan Hiras Manurung .....	76
29. Tahap Pelaksanaan Hiras Manurung .....	78
30. Tahap Lanjutan Hiras Manurung .....	80
31. Tahap Awalan Reidan Milano .....	82
32. Tahap Pelaksanaan Reidan Milano .....	84
33. Tahap Lanjutan Reidan Milano .....	86
34. Tahap Awalan Rizki Ananda .....	88
35. Tahap Pelaksanaan Rizki Ananda .....	90
36. Tahap Lanjutan Rizki Ananda .....	92
37. Diagram Tahap Awalan .....	99
38. Diagram Tahap Pelaksanaan .....	99
39. Diagram Tahap Lanjutan .....	100
40. Diagram Pembahasan penilaian pelatih Tenis .....	106

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY