

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan Tennis.....	10
Gambar 2. 2 Bagian Raket	11
Gambar 2. 3 <i>Bola Tennis</i>	12
Gambar 2. 4 <i>Double-Handed Backhand Grip</i>	13
Gambar 2. 5 Posisi Siap (<i>Ready Position</i>)	15
Gambar 2. 6 Persiapan dan Ayunan ke Belakang (<i>Backswing</i>).....	16
Gambar 2. 7 Ayunan ke depan dan <i>Impact</i>	17
Gambar 2. 8 Titik <i>Impact</i> (A) Menyerang, (B) <i>Rally</i> , (C) Bertahan	17
Gambar 2. 9 Gerakan Lanjutan (<i>Follow Through</i>).....	18
Gambar 2. 10 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap Unloading. Bompa (Dalam Harsono, 2015:54).....	25
Gambar 2. 11 Latihan Menggunakan <i>Highes Rally</i>	28
Gambar 2. 12 Latihan Menggunakan <i>Cross Court</i>	30
Gambar 2. 13 Skema Kerangka Berpikir	36
Gambar 3. 1 <i>Backhand Drive Hewitt Achievement Test</i>	42
Gambar 4. 1 Histogram Dan Poligon Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Backhand Drive</i>	45
Gambar 4. 2 Histogram Dan Poligon Hasil <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Backhand Drive</i>	46