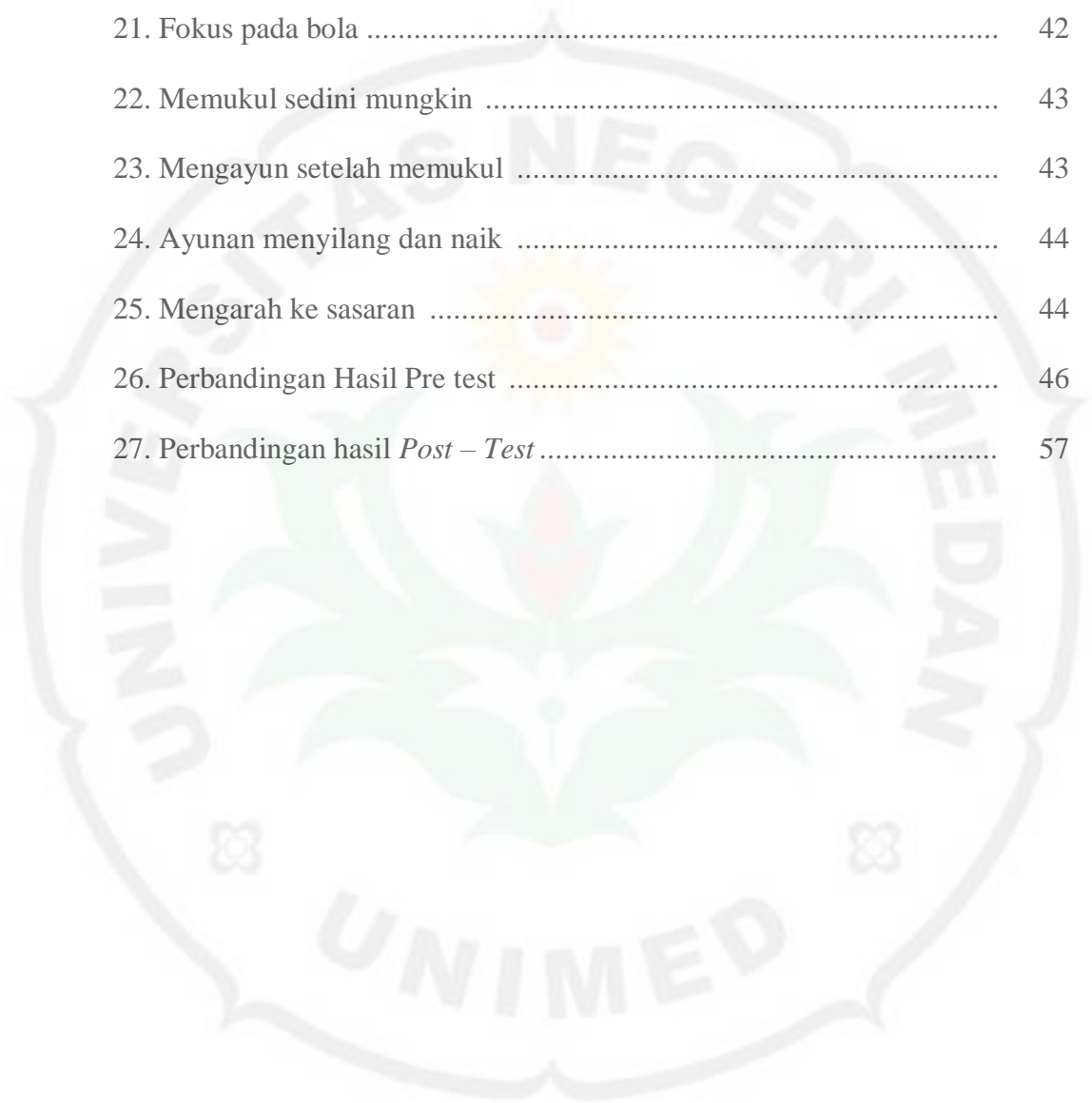


## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran lapangan tenis .....	10
2. Lapangan tenis .....	11
3. Raket dan bagian – bagiannya .....	12
4. Jenis Pegangan raket .....	12
5. Pegangan <i>Backhand</i> dua tangan .....	13
6. Bola tenis .....	14
7. Net .....	14
8. Tahap pukulan <i>backhand</i> 1 tangan .....	16
9. Tahap pukulan <i>backhand</i> 2 tangan .....	18
10. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	20
11. Skema bentuk latihan <i>feeding</i> arah bola lurus .....	22
12. Skema bentuk latihan <i>feeding</i> arah bola menyilang .....	23
13. Alur pelaksanaan kegiatan siklus I dan II .....	31
14. Posisi siap .....	38
15. Genggaman dua tangan .....	39
16. Raket di ayunkan ke belakang .....	39
17. Berputar menyamping ke arah net .....	40
18. Maju selangkah ke arah sasaran .....	40
19. Menggeser beban tubu ke depan .....	41
20. Mengayun raket sejajar dengan lapangan .....	42

21. Fokus pada bola .....	42
22. Memukul sedini mungkin .....	43
23. Mengayun setelah memukul .....	43
24. Ayunan menyilang dan naik .....	44
25. Mengarah ke sasaran .....	44
26. Perbandingan Hasil Pre test .....	46
27. Perbandingan hasil <i>Post – Test</i> .....	57



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY