

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Lapangan Tenis .....	11
Gambar 2 Bagian-Bagian Dari Raket .....	13
Gambar 3 Proses melakukan <i>servis</i> .....	13
Gambar 4 Bagian – bagian Otot Lengan.....	15
Gambar 5 System tangga (step – type approach) untuk prinsip beban berlebih ( <i>over load</i> ) menurut Bompa (dalam Harsono (2000: 57) .....	17
Gambar 6 Pelaksanaan <i>Wheelbarrow</i> .....	20
Gambar 7 Pelaksanaan <i>Stall Bars Hops</i> .....	22
Gambar 8 <i>test medicine ball chest throw</i> menurut Bompa (1994:147) .....	30
Gambar 9 Tes servis Verduci dan Frank. (1980 :351).....	32
Gambar 10 Foto bersama sampel .....	82
Gambar 11 Foto Sampel .....	82
Gambar 12 Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Stall Bars Hops</i> .....	83
Gambar 13 Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Wheelbarrow</i> .....	83
Gambar 13 Sampel Sedang Melakukan <i>Medicine Ball</i> .....	84
Gambar 13 Sampel Sedang Melakukan <i>Service</i> .....	84

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY