

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Bagian – bagian Otot Lengan.....	15
2. Lapangan Tenis.....	17
3. Bagian – bagian dari Raket.....	18
4. Gerakan Pukulan <i>Forehand Drive</i>	19
5. Sistem Tangga.....	21
6. Bentuk Latihan <i>Dumbble Press</i>	23
7. Bentuk Latihan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Dumbble</i>	25
8. Gerakan Melakukan <i>Medicine Ball</i>	34
9. Bentuk Lapangan <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	36
10. Sampel Siswa Putra Sekolah Tenis <i>Progress Unimed</i>	89
11. Lapangan Pelaksanaan Penelitian.....	89
12. Pelatih Mengumpan Bola.....	90
13. Sampel Melakukan Pukulan <i>Forehand Drive</i> (Kelompok Latihan <i>Dumbble Press</i>).....	90
14. Sampel Melakukan Pukulan <i>Forehand Drive</i> (Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Dumbble</i>).....	91
15. Sampel Melakukan Latihan <i>Dumbble Press</i>	91
16. Sampel Melakukan Latihan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Dumbble</i>	92
17. Sampel Melakukan Lemparan <i>Medicine Ball</i> (Kelompok Latihan <i>Dumbble Press</i>).....	92
18. Sampel Melakukan Lemparan <i>Medicine Ball</i> ((Kelompok Latihan <i>Forward Raise</i> dengan <i>Dumbble</i>).....	93