

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Ukuran lapangan tenis..... | 9 |
| 2. Lapangan tenis..... | 10 |
| 3. Raket dan bagian – bagiannya | 11 |
| 4. Jenis Pegangan raket | 12 |
| 5. Bola tenis | 12 |
| 6. Net | 13 |
| 7. Petunjuk pegangan raket tenis lapangan | 14 |
| 8. Gerakan Forehand drive tenis lapangan | 16 |
| 9. Urutan gerakan Forehand drive tenis lapangan | 16 |
| 10. Kurva kecepatan beban latihan secara bertahap | 19 |
| 11. Step Side Shadow Forehand | 21 |
| 12. Skema bentuk latihan Groundstroke lemparan..... | 22 |
| 13. Forehand Self-help drills | 23 |
| 14. Groundstroke bola ke dinding | 24 |
| 15. Alur pelaksanaan kegiatan siklus I dan II..... | 31 |
| 16. Posisi siap | 37 |
| 17. Genggaman dua tangan | 38 |
| 18. Raket diayunkan ke belakang | 39 |
| 19. Berputar menyamping ke arah net | 39 |
| 20. Maju selangkah ke arah sasaran..... | 40 |

| | |
|---|----|
| 21. Menggeser beban tubuh ke depan..... | 41 |
| 22. Mengayunkan raket sejajar dengan lapangan | 41 |
| 23. Fokus pada bola | 42 |
| 24. Memukul sedini mungkin..... | 43 |
| 25. Mengayun setelah memukul | 43 |
| 26. Ayunan menyilang dan naik | 44 |
| 27. Mengarah ke sasaran | 44 |

