

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Rangkaian Teknik Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i>	13
Gambar 2.2 : Berbagai Cara Memegang Peluru	13
Gambar 2.3 : Sikap awalan	15
Gambar 2.4 : Penempatan Kaki Saat Menolak	15
Gambar 2.5 : Rangkaian Sikap Saat Menolak Peluru	16
Gambar 2.6 : Sikap Akhir Saat Menolak Peluru.....	16
Gambar 2.7 : Peluru Standar	18
Gambar 2.8 : Sketsa Ukuran Lapangan Tolak Peluru.....	18
Gambar 2.9 : Balok Penahan Tolak Peluru.....	19
Gambar 2.10 : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan.....	21
Gambar 2.11 : Peningkatan Beban Latihan Untuk Jangka Panjang.....	23
Gambar 2.12 : Gerakan Latihan Medicine Ball Throw	26
Gambar 2.13 : Gerakan Latihan <i>Bar Twist</i>	28
Gambar 2.14 : Gerakan Latihan <i>Lateral Bound</i>	29
Gambar 3.1 : Desain Penelitian <i>One Group Pre-test Pos-test Design</i>	36