

## DAFATAR GAMBAR

Gambar 2.1. Cara memegang lembing.....	12
Gambar 2.2. Cara membawa lembing.....	12
Gambar 2.3. Karakteristik gerak dasar lempaar lembing.....	15
Gambar 2.4. Phase ancang-ancang.....	15
Gambar 2.5. Phase langkah berirama.....	16
Gambar 2.6. Phase pelepasan lembing.....	17
Gambar 2.7. Phase pelepasan lembing.....	17
Gambar 2.8. Phase pemulihan.....	17
Gambar 2.9. Ukuran lembing.....	19
Gambar 2.10 Sektor lemparan.....	20
Gambar 2.11. Siklus dalam perencanaan pembelajaran.....	27
Gambar 2.12. Modifikasi lembing.....	29
Gambar 2.13. Melempar sasaran ketengah lingkaran ban yang digantung.....	30
Gambar 2.14. Variasi lempar lembing.....	31
Gambar 2.15. Gerakan melempar dengan sasaran kaleng bekas.....	31
Gambar 3.1. Desain penelitan PTK.....	35
Gambar 4.1. Grafik hasil belajar siklus I.....	51
Gambar 5.2. Gerfik hasil penelitian pada siklus I.....	52
Gambar 5.3. Grafik hasil belajar siklus II.....	54
Gambar 5.3. Grafik hasil siklus II.....	55