

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
1.	Teknik Melakukan <i>Push</i>	10
2.	Otot Lengan.....	14
3.	Pelaksanaan Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i>	15
4.	Pelaksanaan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	17
5.	Atlet Sedang Melakukan Tes <i>Push</i>	66
6.	Atlet Sedang Melakukan Tolak Bola <i>Medicine</i>	66
7.	Atlet Sedang Melakukan <i>Sit & Reach Test</i>	67
8.	Atlet Sedang Melakukan Pemanasan	67
9.	Atlet Sedang Melakukan Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i>	68
10.	Atlet Sedang Melakukan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	68
11.	Peneliti Sedang Memberikan Pengarahan.....	69
12.	Peneliti Foto Bersama dengan Para Atlet.....	69