

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Memegang Cakram.....	11
Gambar 2.2 Posisi Melakukan Awalan.....	12
Gambar 2.3 Ayunan Lengan Saat Melempar.....	12
Gambar 2.4 Sangkar Lempar Cakram IAAF.....	13
Gambar 2.5 Profil Sebuah Cakram.....	14
Gambar 2.6 <i>Forward Raice</i> dengan <i>Dumbble</i>	19
Gambar 3.7 <i>Sit and Reach Test</i>	28