

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

1. Lembing.....	20
2. Lapangan Lempar Lembing .....	21
3. Metode memegang lembing .....	22
4. Fase Awalan .....	23
5. Fase Irama 5 Langkah .....	24
6. Penempatan Kaki.....	25
7. Fase Pelepasan.....	26
8. Posisi Pelepasan .....	26
9. Fase Pemulihan.....	27
10. Alat Modifikasi lempar lembing .....	31
11. Permainan pertama.....	36
12. Permainan kedua .....	37
13. Permainan Ketiga.....	38
14. Skema PTK .....	43
15. Diagram Siklus I .....	63
16. Diagra, Siklus II .....	77
17. Diagram Perbandingan.....	93