

DAFTAR TABEL

	Halaman
Lembing	20
Lapangan Lempar lembing	21
Tiga metode memegang lembing	22
Fase awalan	23
Fase 5 irama lima langkah.....	24
Penempatan Kaki	25
Fase pelepasan.....	26
Posisi Pelepasan	26
Pemulih.....	27
Alat Modifikasi	31
Permainan Pertama.....	36
Permainan Kedua	37
Permainan Ke Tiga.....	38
Skema PTK	43
Tiga metode memegang lembing	46
Diagram Ketuntasan Siklus I	63
Diagram Ketuntasan Siklus II	77
Diagram Perbandingan Siklus I dan Siklus II	93