

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bentuk Peluru	13
Gambar 2.2 Bentuk Lapangan Tolak Peluru	14
Gambar 2.3 Cara Memegang Peluru	16
Gambar 2.4 Cara Meletakkan Peluru Pada Bahu	16
Gambar 2.5 Sikap Awal Gaya Menyamping	18
Gambar 2.6 Sikap Menolak Gaya Menyamping	18
Gambar 2.7 Sikap Akhir Menolak Gaya Menyamping	19
Gambar 2.8 Gerak Tolak Peluru Gaya Membelakangi.....	20
Gambar 2.9 Bentuk Otot Lengan.....	22
Gambar 2.10 Peningkatan Beban Latihan 4 Minggu	27
Gambar 2.11 Penambahan Beban Latihan Untuk Jangka Panjang	27
Gambar 4. 1 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Power Otot Lengan	50
Gambar 4. 2 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Power Otot Lengan	51
Gambar 4.3 Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Power Otot Lengan	51
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Hasil <i>Posttest</i> Hasil Tolakan	52
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Hasil <i>Posttest</i> Hasil Tolakan	53
Gambar 4.6 Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Tolakan	54

