

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Lapangan Tolak Peluru.....	9
Gambar 2. 2. Cara Meletakkan Peluru Pada Bahu.....	10
Gambar 2. 3. Cara Menolak	11
Gambar 2. 4. Sikap Akhir Setelah Menolak Peluru	12
Gambar 2. 5. Otot Lengan.....	21
Gambar 3. 1. Tes Two Hand Medicine Ball Put.....	37
Gambar 4. 1. Grafik Hasil Pre-test dan Post-test Latihan Complex Training Dan Resistance Band Exercise	43

