

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Cara Memegang Peluru.....	11
2. Cara Meletakkan Peluru	12
3. Cara Memegang Peluru Gaya <i>O'Brien</i>	14
4. Fase Persiapan	15
5. Fase Gelincir	16
6. Fase Penempatan Kaki	16
7. Fase Melepaskan Peluru.....	17
8. Fase Lepas Peluru.....	18
9. Melepas Peluru.....	18
10. Fase <i>Recovery</i>	19
11. Diagram Lingkaran Tolak Peluru	20
12. Balok Penahan Tolak Peluru	21
13. Skema Sistem Tangga.....	23
14. Jenjang Latihan Olahraga.....	24
15. Otot Lengan	29
16. Pelaksanaan <i>Decline Push-Up</i>	30
17. Pelaksanaan <i>Horizontal Swing</i>	32
18. Pelaksanaan <i>Squat-Jump</i>	33
19. Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball</i>	39
20. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	41
21. Atlet Melakukan Pemanasan.....	118
22. Peneliti Mengabsensi Kehadiran.....	118
23. Atlet Melakukan <i>Vertical Jump</i> dan <i>Sit and Reach</i>	119
24. Atlet Melakukan Bentuk Latihan	120
25. Foto Bersama Atlet dan Pelatih.....	121
26. Foto Plang SMA Negeri 2 Kisaran	122