DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

a. Gambar 1 Ukuran Lembing Asli 10

b. Gambar 2 Cara memegang lembing.....10

c. Gambar 3 Cara membawa lembing.....12

d. Gambar 4 Cara melakukan awalan lempar lembing langkah jingkat ..14

e. Gambar 5 Cara melakukan lempar lembing langkah jingkat dari gerakan awal sampai akhir 15

f. Gambar 6 Serangkaian gerakan badan setelah melempa lembing 16

g. Gambar 7 Contoh Lembing yang di modifikasi.....19

h. Gambar 8 dan 9 Contoh latihan terlihat pada gambar.....20

i. Gambar 10 Contoh latihan terlihat pada gambar 21

j. Gambar 11 Disain PTK dan Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga 30

k. Grafik 1 Depkripsi Hasil Tes Awal Lempar Cakram Siswa 42

l. Grafik 2 Depkripsi Hasil Belajar Siklus I Lempar Cakram 46

m. Grafik 3 Deprisi Hasil Belajar Siklus II Lempar Cakram.....50