

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Melaksanakan Latihan <i>Medicine Ball Twist</i>	14
2. Bentuk Gerakan <i>Horizontal Swing</i>	15
3. Mengukur <i>Power</i> Otot Lengan	27
4. Denah Lapangan Untuk <i>Test Sasaran Push</i>	29
5. Sampel Mendengarkan Pengarahan	85
6. Sampel Melakukan Pemanasan.....	85
7. Sampel Melakukan Latihan <i>Medicine Ball Twist</i>	86
8. Sampel Melakukan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	87
9. Sampel Melakukan <i>Test Power</i> Otot Lengan	88
10. Sampel Melakukan Kemampuan <i>Push</i>	89