DAFTAR GAMBAR

Tabel **Halaman**

1. Lapangan Sepak Bola 12
2. Bola 13
3. Lemparan ke dalam tanpa awalan 16
4. Lemparan ke dalam dengan awalan 17
5. Penambahan beban secara bertahap 24
6. Bentuk Latihan *Medicine Ball Throw* 26
7. Bentuk Latihan Tali Lentur diikat setinggi lantai 27
8. Otot Lengan 29
9. Bentuk Tes Kemampuan Melempar Bola 37