

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara membawa lembing.....	12
2. Rangkaian gerakan lempar lembing gaya <i>hop step</i>	13
3. Diagram lembing.....	14
4. Otot lengan.....	16
5. Peran <i>power</i> lengan dalam lempar lembing.....	17
6. Struktur otot tungkai atas.....	18
7. Otot tungkai bawah.....	19
8. Peran <i>power</i> tungkai dalam lempar lembing.....	20
9. Otot-otot yang terdapat pada tungkai atas.....	22
10. Otot-otot tungkai bawah.....	22
11. Peran kelentukan dalam lempar lembing.....	24
12. Desain Penelitian Variabel X dan Y.....	33
13. <i>Standing broad Jump</i>	35
14. <i>Flexometer</i>	36
15. Grafik hasil regresi tes <i>power</i> lengan.....	45
16. Grafik hasil regresi tes <i>power</i> tungkai.....	47
17. Grafik hasil regresi tes kelentukan.....	48
18. Pelaksanaan tes lempar medicine ball.....	79

19. Pengukuran hasil lemparan medicine ball	79
20. Awalan tes <i>power</i> tungkai	80
21. Pelaksanaan tes <i>power</i> tungkai	80
22. Persiapan melakukan tes kelentukan menggunakan alat <i>flexometer</i>	81
23. Pelaksanaan tes kelentukan	81
24. Pelaksanaan tes lempar lembing	82
25. Pengukuran hasil lempar lembing	82