

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Rangkaian Gerakan Saat Melempar	16
Gambar 2.2	Lemparan pada Pemula	36
Gambar 2.3	Lemparan dengan <i>Fleksibilitas trunk</i>	37
Gambar 2.4	<i>Differentiated rotation Advanced Thrower</i>	37
Gambar 2.5	Pelempar pada Level <i>Advanced</i>	38
Gambar 2.6	Gerak <i>Fleksibilitas Trunk</i> kearah <i>Lateral</i>	39
Gambar 2.7	<i>Step 2</i> dari Gerak Lengan	39
Gambar 2.8	Melempar dengan Menggunakan Bola Tennis	53
Gambar 2.9	Melempar dengan Awalan Berlari Menggunakan Bola tennis	54
Gambar 2.10	Melempar dengan Sasaran	54
Gambar 2.11	a) Fungsi hubungan atau ikatan dari otot-otot global <i>trunk</i> memberikan stabilitas secara menyeluruh terhadap gangguan	62
	b) Instability pada spine yang multi segment tidak dapat dikontrol oleh ikatan otot-otot global <i>trunk</i> , penekanan beban pada <i>long guy wires</i> menyebabkan stress pada jaringan <i>inert</i> pada lingkup akhir segmen yang tidak stabil	62

Gambar 2.12	Ikatan <i>Core Muscle</i> pada Tiap Segmen yang Menghasilkan Stabilisasi segmental	63
Gambar 2.13	<i>Plank Position</i>	70
Gambar 2.14	<i>Oblique plank</i>	71
Gambar 2.15	<i>Abdominal Cycling</i>	72
Gambar 2.16	<i>The V-sit</i>	72
Gambar 3.1	Lapangan Lemparan	86
Gambar 3.2	Bola Tennis	86