

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Pelaksanaan Lari Cepat 60 meter.....	36
Gambar 3.2. Posisi Tangan Saat Memegang Palang Tunggal	38
Gambar 3.3. Gantung Angkat Tubuh	39
Gambar 3.4. Posisi Sikap Permulaan Baring Duduk	41
Gambar 3.5. Gerakan Baring Duduk	42
Gambar 3.6. Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak	44
Gambar 3.7. Gerakan Loncat Tegak	45
Gambar 3.8. Sikap Permulaan Lari 1000 dan 1200 meter.....	47

