

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>Start</i> Lari Jarak Pendek.....	12
Gambar 2.2 Aba-Aba Bersedia.....	13
Gambar 2.3 Aba-Aba Siap.....	14
Gambar 2.4 Aba-Aba Ya.....	15
Gambar 2.5 Fase Topang dalam <i>Sprint</i>	17
Gambar 2.6 Fase Layang dalam <i>Sprint</i>	18
Gambar 2.7 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	22

