

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Lari Cepat 60 meter.....	12
Gambar 3.2. Serangkaian Gerak tes gantung angkat tubuh	13
Gambar 3.3. Serangkaian Gerak tes gantung siku tekuk	16
Gambar 3.4. serangkaian gerak tes baring duduk	17
Gambar 3.5. serangkaian gerak tes vertical jump	19
Gambar 3.6. serangkaian gerak tes lari 1200 Meter.....	23
Gambar 4.1. Diagram batang kebugaran jasmani SMA Negeri 1 Namorambe di Deli Serdang.....	44

