

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lintasan Lari	16
Gambar 2.2 Pakaian Lari 3000 M <i>Steeplechase</i>	16
Gambar 2.3 Bendera Wasit	17
Gambar 2.4 Stopwatch	17
Gambar 2.5 Halang Rintang	18
Gambar 3.1 Desain Langkah-Langkah Pengembangan	39

