

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi start lari 40 Meter	41
2. Palang tunggal.....	42
3. Sikap permulaan bergantung siku tekuk.....	42
4. Sikap bergantung siku tekuk.....	43
5. Sikap bermulaan baring duduk	44
6. Gerakan baring menuju sikap duduk	45
7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	45
8. Papan loncat tegak.....	46
9. Sikap menentukan raihan tegak	47
10. Sikap awalan loncat tegak	48
11. Gerakan meloncat tegak	48
12. Posisi start lari 600 meter	50
13. Lari 600 meter.....	50