

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Urutan gerak lari cepat	16
2. Teknik start pendek	17
3. Sikap start pada aba aba “bersedia”	18
4. Sikap start pada aba aba “siap”	19
5. Sikap start pada aba aba “ya”	20
6. Sikap lari setelah keluar dari start	21
7. Sikap lari setelah 30 meter	22
8. Teknik melewati garis finish	23
9. Bermain adu kuat	27
10. Bermain menerobos ban	27
11. Bermain petak jongkok	28
12. Siklus PTK	34