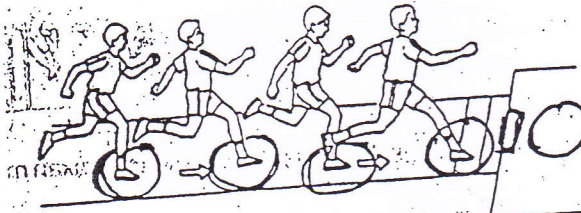
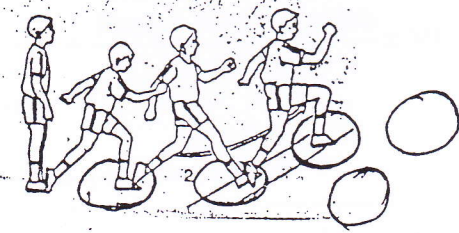
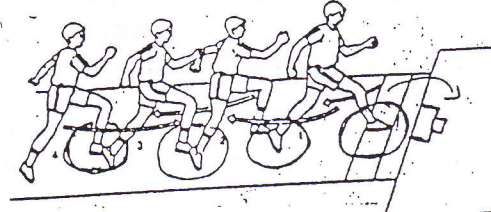
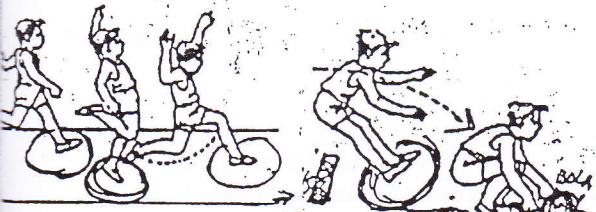
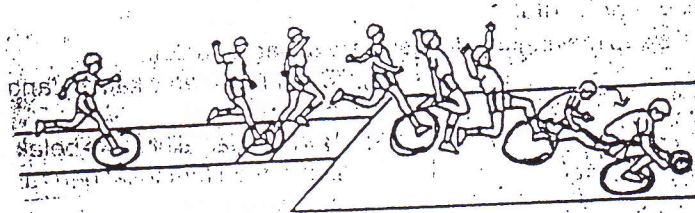
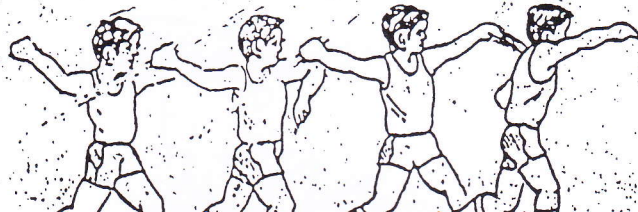


No	Gambar	Waktu	Keterangan Gambar
1.	<p>Pemanasan</p> 	5"	<p>- Berbaris berbanjar/sap berlari dengan melewati rintangan di dalam simpai.</p>
			<p>- Berlari dengan satu kaki lalu kedua kaki melompat dengan satu kaki kemudian kedua kaki berubah.</p>
2.	<p>Inti</p> 	30"	<p>Berlari dengan satu kaki kiri kamu kiri melompat melewati di dus mendarat ke dua kaki.</p>
	<p>Teknik Mendarat</p> 		<p>Berlari kaki kiri kanan dengan melewati dus dan melompat dengan teknik memegang bola dengan teknik jongkok.</p>
			<p>Berlari agak jauh dengan awalah terus melewati dus dan mendarat dengan memegang bola dengan posisi jongkok.</p>
3.	<p>Pendinginan</p> 	5"	<p>Bergandengan tangan bentuk lingkaran sambil bernyanyi.</p>