

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
1	Latihan Sirkuit.....	10
2.	Start Lari 40 Meter.....	13
3	Cara Pegangan Gantung Angkat Tubuh Putra.....	15
4	Pelaksanaan Tes Angkat Gantung.....	16
5	Pelaksanaan Angkat Gantung Putri.....	17
6	Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	18
7	Tes Vertical Jump.....	20
8	Start Lari Jarak 600 Meter.....	22
9	Finish Lari 600 Meter.....	22