<table>
<thead>
<tr>
<th>Gambar</th>
<th>Hal</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Lapangan Lompat Jauh, (Sumber : Zafar Sidik. 2012)</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Teknik awalan (Sumber : Zafar Sidik. 2012)</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Teknik Tolakan (Sumber : Zafar Sidik. 2012)</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Teknik Diudar (Sumber : Zafar Sidik. 2012)</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Teknik Mendarat (Sumber : Zafar Sidik. 2012)</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Latihan dasar lompat jauh (Sumber : Zafar Sidik. 2012)</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Latihan dasar lompat jauh (Sumber : Zafar Sidik. 2012)</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>9. Alur pelaksanaan kegiatan siklus I dan II</td>
<td>27</td>
</tr>
</tbody>
</table>