

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1. Lapangan Lompat Jauh.....	15
2.2. Teknik Lompat Jauh .....	16
2.3. Awalan .....	16
2.4. Tolakan .....	18
2.5. Melayang.....	19
2.6. Pendaratan.....	20
2.7. Lompat Jauh.....	31
2.8 Otot Tubuh Manusia .....	31
2.9 <i>Standing Hammer Curl</i> .....	33
2.10 <i>Bench Dips</i> .....	34
2.11 <i>Shoulder Press</i> .....	35
2.12 <i>Leg Press</i> .....	36
2.13 <i>Squad</i> .....	37
2.14 Berlari.....	38
2.15 <i>Dartfish</i> .....	42
4.1 Rangkaian Jarak Lompatan (Sampel).....	52
4.2 Rangkaian Gerak (Sampel) .....	53
4.3 Rangkaian Gerak (Sampel) .....	58
4.4 Rangkaian Gerak (Sampel) .....	63

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY