

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Bak lintasan Lompat Jauh	7
2. Gaya Jongkok Lompat Jauh	9
3. Sikap dan Gerak Pada Waktu Melakukan Tolakan.....	10
4. Sikap Badan di Udara Pada Lompat Jauh gaya Jongkok	11
5. Sikap Badan Waktu Mendarat	12
6. <i>Double Leg Bound</i>	14
7. <i>Double leg Box Bound</i>	15
8. Penambahan Beban	16
9. Denyut Nadi Maksimal	19
10. Skema Siklus	27
11. Dokumentasi Penelitian.....	64

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY