

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Cara Melakukan Awalan Dalam Lompat Jauh .....	16
Gambar 2.2. Cara Melakukan Tolakan Dalam Lompat Jauh.....	17
Gambar 2.3. Sikap Badan Saat Melayang Dalam Lompat Jauh .....	18
Gambar 2.4. Mendarat Dalam Lompat Jauh .....	19
Gambar 2.5. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	20
Gambar 2.6. Lompat Dalam Ban .....	32
Gambar 2.7. Lompat Kardus .....	33
Gambar 2.8. Pelaksanaan Lompat Jauh .....	33
Gambar 4.1. Diagram Tes Awal .....	47
Gambar 4.2. Diagram Siklus I .....	52
Gambar 4.3. Diagram Siklus II .....	56
Gambar 4.4. Grafik Perbandingan Tes awal, Siklus I dan Siklus II .....	57