

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
1. Otot Tungkai Bawah	10
2. Sikap dan Gerakan Pada Waktu Akan Melakukan Tolakan	12
3. Lompat Jauh Gaya Menggantong	14
4. Penambahan Latihan Secara Bertahap	16
5. Gerakan <i>Split Squat Jump</i>	18
6. Bentuk Gerakan <i>Squat Jump</i>	19
7. Tes <i>Vertical Jump</i>	25
8. SMA Negeri 2 Kisaran.....	94
9. Lapangan Lompat Jauh SMA Negeri Kisaran	94
10. Sampel Melakukan <i>Pre Test Vertical Jump</i>	95
11. Sampel Melakukan <i>Pre Test</i> Lompat Jauh Gaya Menggantong.....	95
12. Peneliti Memberikan Pengarahan	96
13. Sampel Melakukan Pemenasan.....	96
14. Sampel Melakukan Latihan <i>Split Squat Jump</i>	97
15. Sampel Melakukan Latihan <i>Squat Jump</i>	97
16. Sampel Melakukan <i>Post Test Vertical Jump</i>	98
17. Sampel Melakukan <i>Post Test</i> Lompat Jauh Gaya Menggantong	98
18. Peneliti Berfoto Dengan Sampel.....	99
19. Peneliti Berfoto Bersama Pelatih Beserta Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran.....	99

