

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 2.1 Posisi gambar lompat jauh	22
2. 2.2 Posisi dan sikap pada saat awalan	24
3. 2.3 Posisi dan sikap pada saat tolakan	27
4. 2.4 Posisi dan sikap pada saat melayang	29
5. 2.5 Posisi dan sikap pada saat mendarat	31
6. 2.6 melakukan teknik awalan dengan memindahkan kardus	40
7. 2.7 melakukan teknik tolakan dengan ban bekas sepeda motor	41
8. 2.8 melakukan teknik melayang dengan tali karet	42
9. 2.9 melakukan teknik mendarat dengan ban bekas sepeda motor	43
10. 3.1 Metode Penelitian	48
11. 3.1 tata letak penilai dalam lintasan lompat jauh.....	53

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY