

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Fase Dalam Lompat Jauh.....	11
Gambar 2. 2 Sistem Tangga.....	15
Gambar 2. 3 <i>sigle leg bound</i>	22
Gambar 2. 4 Otot Tungkai	26
Gambar 2. 5 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3. 1 <i>Standing broad jump</i>	33
Gambar 4. 1 Grafik <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test Power</i> Otot Tungkai	36

