

DAFTAR TABEL

| Gambar | Halaman |
|------------------------------|---------|
| 2.1. Lompat Jauh | 19 |
| 2.2. Melakukan Awalan | 21 |
| 2.3. Melakukan Tolakan | 23 |
| 2.4. Melakukan Melayang..... | 25 |
| 2.5. Melakukan Mendarat | |