

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	12
2. Sikap dan Gerakan Pada Waktu Akan Melakukan Tolakan.....	14
3. Sikap Badan di Udara Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	15
4. Sikap Waktu Mendarat.....	16
5. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	20
6. Denyut Nadi Maksimal dan Training Zone.....	23
7. Sikap Melakukan <i>Split jump</i>	28
8. Gerakan Latihan Box Jump.....	29
9. Papan Loncat Tegak.....	36
10. Sikap Menentukan Raihan Tegak	37
11. Sikap Awal Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin.....	37