

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1: Gambar Gerakan Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	9
2.2: Sikap dan Gerakan Pada Waktu Akan Melakukan.....	11
2.3: Sikap Badan di Udara Pada Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	12
2.4: Sikap Badan Waktu Mendarat Di Bak Lompatan.....	13
2.5: Penambahan Latihan Secara Bertahap.....	15
2.6: Sikap Bentuk Latihan <i>Single Leg Speed Hops</i> .....	17
2.7: Otot Tungkai Bawah.....	19
3.1: Alur Pelaksanaan Kegiatan Siklus I.....	24
3.2: Lapangan Lompat Jauh.....	27

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY