

DAFTAR GAMBAR

	Hal
1. Lapangan Lompat Jauh	14
2. Cara Melakukan Lompat Jauh dari Gerakan Awalan sampai Mendarat.....	15
3. Cara Melakukan Awalan atau Ancang-Ancang Lompat Jauh.....	17
4. Cara Melakukan Tolakan atau Tumpuan Lompat Jauh	19
5. Sikap Badan Di Udar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	20
6. Cara Melakukan Mendarat Lompat Jauh	21
8. Gambar Tilam.....	27