

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 : Teknik Awalan Lompat Jauh	17
Gambar 2 : Teknik Tolakan Dalam Lompat Jauh.....	18
Gambar 3 : Teknik Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	20
Gambar 4 : Teknik Mendarat Lompat Jauh	20
Gambar 5 : Struktur Otot Tungkai Atas	22
Gambar 6 : Gambar Otot Tungkai Bawah	23
Gambar 7 : Desain Penelitian Sumber	29
Gambar 8: <i>Leg Dynamometer</i>	33
Gambar 9: Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai	41
Gambar 10 : Diagram Batang Kecepatan Lari 30 Meter	42
Gambar 11 : Siswa mendengarkan pengarahannya dari peneliti dan kepala sekolah.....	67
Gambar 12 : Kepala Sekolah Memberikan Arahan Kepada Siswa	67
Gambar 13 : Alat-alat Yang Digunakan Pada Waktu Penelitian.....	68
Gambar 14 : Peneliti Memberikan Penjelasan Tentang Pemanasan	68
Gambar 15 : Siswa Melakukan Pemanasan	69
Gambar 16 : Siswa Melakukan Pemanasan.....	69
Gambar 17 : Tester Memberikan Contoh Pengambilan Data.....	70
Gambar 18 : Siswa Melakukan Pengambilan Data dengan Alat <i>Leg Dynamometer</i>	70
Gambar 19 : Siswa Melakukan Tes Lari 30 Meter	71
Gambar 20 : Siswa Melakukan Persiapan Awalan Sebelum Lompat Jauh Gaya Jongkok.	71
Gambar 21 : Tahap Pendaratan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	72
Gambar 22 : Foto Bersama Siswi kelas X SMA 1 Adiluwih Pringsewu. ...	72