

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Melakukan Lari Awalan/ Ancang-Ancang.....	16
2. Fase Bertolak / Bertumpu.....	17
3. Fase Melayang Gaya Jongkok.....	19
4. Fase Mendarat.....	21
5. Desain Penelitian.....	34
6. Sikap Start Saat Tes Lari 3 X 10 Meter.....	35
7. Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
8. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	39
9. Diagram lingkaran hasil tes kecepatan lari 30 meter.....	51
10. Diagram batang Kecepatan Lari 30 Meter.....	52
11. Diagram lingkaran tes daya ledak otot tungkai.....	53
12. Diagram batang Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
13. Diagram lingkaran hasil lompat.....	54
14. Diagram batang Hasil Lompat.....	55