

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG BOUND* DAN  
*JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN HASIL LOMPAT JAUH PUTRA *CLUB* ATLETIK  
MEDAN UTARA TAHUN 2021**

**SKRIPSI**



**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana**

**Oleh:**

**DEWANI  
NIM. 6163121017**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2022**