

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG BOUNDS* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI SISWA
EKTRAKURIKULER SMP RK ST MARIA PENEN**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan.**

Oleh:

Zeina Mustika Br Meliala

Nim : 6211111045

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2026