

**PENGARUH LATIHAN *STANDING LONG JUMP* DAN *HURDDLE HOPS* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN LARI PADA ATLET PUTRI
UNIMED HOCKEY CLUB
TAHUN 2025**

SKRIPSI



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



Oleh:

**DHARMA ADHA
NIM. 6193121051**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**