

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH KNEES UP  
DAN LATIHAN HURDLE HOPS TERHADAP PENINGKATAN  
POWER OTOT TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER  
SMA SWASTA PARULIAN 2  
MEDAN T.P  
2011-2012**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

Kasieli Gulo

NIM: 071266220019



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2012**