PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *INCREMENTAL VERTICAL HOP* DENGAN LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER MTs NEGERI LUBUK PAKAM TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Munawir Yusuf Siregar
NIM. 6103121029

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
TAHUN 2016