

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN KNEE TUCK
JUMP TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 AEK NATAS**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi untuk
Memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada universitas negeri medan**



DISUSUN OLEH :

ALEX XANDER SUBRATA

6161111005

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2022