

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP* DENGAN LATIHAN  
*BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI  
DAN PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA EXSTRAKURIKULER SISWA PUTRA  
SMA NEGERI 1 SIABU TAHUN 2012**

**SKRIPSI**

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

**MARTUA**

**NIM: 081266210048**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2013**