

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN LATIHAN *ALTERNATE LEG BOX BOUND* PADA SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 PARBULUAN
EKSTRAKULIKULER KAB. DAIRI
TAHUN AJARAN 2013/2014**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebahagian
Persyaratan memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

OLEH :

**INDRA SINAGA
NIM. 071266220169**



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

2013