

**UPAYA MENINGKATAN KEMAMPUAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN *PLYOMETRIK* PADA
KEGIATAN *EKSTRAKURIKULER* SISWA PUTRA
SMP NEGERI 2 HAMPARAN PERAK
TAHUN AJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat – Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan/Sarjana Sains**

OLEH

**AZWAR ANNAS
NIM. 608321037**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2013