

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG DENGAN MENGGUNAKAN LATIHAN
SINGLE LEG SPEED HOPS PADA ATLET LOMPAT
JAUH PUTERA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 2 KISARAN
TAHUN 2013**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebahagian
Syarat – Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

OLEH

**RIZKI HIDAYAT
NIM : 609421031**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2013**