

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DAN *SPRINT* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS X SMK-SPP NEGERI 3 KERINCI**

SKRIPSI



**OLEH
M. ARYUDA HATIP
K1A116056**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2020**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DAN *SPRINT* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS X SMK-SPP NEGERI 3 KERINCI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



**OLEH
M. ARYUDA HATIP
K1A116056**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2020**