

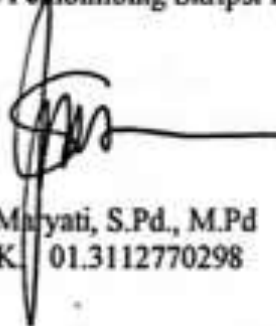
**PENGARUH JUMP AND HOLD DAN HOP AND HOLD
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI**

(Studi Eksperimen Pada Tim Bola Voli SMPN 1 Baregbeg)

**FIRMAN SUTANSAH PRATAMA
NIM. 2124220113**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

Dosen Pembimbing Skripsi I,



Sri Maryati, S.Pd., M.Pd
NIK. 01.3112770298

Dosen Pembimbing Skripsi II,



Muhammad Nurzaman S.Pd., M.Pd, AIFO
NIK. 01. 3112770569

Mengetahui,
Pj. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Dr. Risma, S.Si, M.Pd
NIK 01.3112770495