

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES JUMP* DAN *SQUAT SPEED JUMP*  
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI**

(Penelitian Eksperimen Pada Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SSB Al-Hilal Kab.  
Tasikmalaya)

**NADIANA HOERUL UMAM  
192191080**

disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,



**H. Agus Mulyadi., Drs., M.Pd.  
NIDN. 0427086201**



**Arief Abdul Malik., S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0029129104**

disahkan oleh

Dekan,

Ketua Jurusan,



**Dr. Nani Ratnaningsih, M.Pd.  
NIP. 196605302021212001**



**Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd., AIFO  
NIDN. 0403097602**