

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT CONE HOPS* DAN
KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
(Studi pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMAN 13 Banjarmasin)**



**OLEH:
SULFIRIA EFFENDI
NIM. A2D1 14020**

TESIS
Ditulis Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan
Pada Program Studi Keguruan Olahraga (S2)
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI KEGURUAN OLAAHRAGA (S2)
2017**