

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA BAN  
DI SMP NEGERI 1 MANGKUTANA  
PADA SISWA KELAS VIII**

**SKRIPSI**



Oleh  
Anjar Hady Lesmana  
1685201076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN  
KESEHATAN FAKULTAS KEGURUAN DAN  
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH PALOPO  
2021**