

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BERBEBAN DENGAN *PLYOMETRIK*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *SMASH*
BOLA VOLI ATLET CLUB BOLA VOLI PUTRI BINA
PUTRI MEDAN TAHUN 2014**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH :

**ERWIN PRABUDI
NIM. 608321061**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2014