

**KONTRIBUSI LATIHAN *PLYOMETRICS DOUBLE LEG BOUND*
DAN *CHEST PRESS RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL
SMASH ATLET PUTRA GALANG CLUB
TAHUN 2022**



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

THE **Oleh :**
Character Building
RICHARD SANJAYA SIREGAR
UNIVERSITY 6181121008

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2023