

**PENGARUH LATIHAN *FRONT CONE HOPS* DAN *QUICK LEAP*
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET
*PPKS TRAINING CENTER ACADEMY VOLLYBALL***

SKRIPSI



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



Oleh:

**SAMUEL SITEPU
NIM. 6203510008**

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**