

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP DIPS* DAN *PLANK ARMS REACH*
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA ATLET BOLA VOLI
GAPERTA VC MEDAN TAHUN 2025**

SKRIPSI



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



OLEH :

**RISKY MULIADI NASUTION
NIM : 6213121126**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**