

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DENGAN METODE *CIRCUIT*
TRAINING TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA
ATLET PUTRA YP NUR AZIZI *HOCKEY CLUB*
TANJUNG MORAWA TAHUN 2025**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

OLEH:

RIZKY TRI WIBOWO
NIM: 6211121025

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**