

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS BARRIER HOPS* DAN
DOUBLE LEG BOUND TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI
DAN HASIL *SMASH* PADA ATLET BOLA VOLI *CLUB*
BINA PUTRITAHUN 2023**

SKRIPSI



**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh :

**SHEILA BELA IBRAHIM
NIM. 6191121029**

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

2025