

**KONTRIBUSI LATIHAN *PLYOMETRICS SINGLE-LEG PUSH-OFF* DENGAN  
LATIHAN *DECLINE PUSH-UP* TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
*SMASH* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTERA  
SMA METHODIST-2 MEDAN TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan

**OLEH**

**Land Chouser Hartop Silaban**

**NIM : 6113321033**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2016**