

**EFEKTIFITAS LATIHAN *SQUAT* DAN LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET CLUB
BOLA VOLI PUTERA ZHEBOT – Q KOTA TANGERANG "ZVC"**



**DEDE SUNANDAR
6315062501
PENDIDIKAN KEPELATIHAN**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2013**