PENGARUH LATIHAN *BARBEL SQUAT*DAN *MAXIMUM EXERCISE* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLA VOLI IRTUHA *CLUB* JANGGA BARU

SKRIPSI

Oleh

SHOBARNA ROHMATUL INSAN

NIM.K1A119100

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2024