

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLA VOLI MAHASISWA
SEMESTER 1 STKIP PGRI SUMENEP**

(Skripsi Penelitian Untuk Memenuhi Tugas Akhir pada Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI



Oleh

Normala Sefia Firdaus

NPM : 20852011A002180

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
STKIP PGRI SUMENEP
TAHUN 2024**