

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *PUSH UP* DAN *DUMBELL FROUNT*
TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *KIZAME GYAKU*
TSUKI PADA ATLET PUTRA DI INKANAS
ACEH TENGAH TAHUN 2022**



Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

GHULAAMAN FAUZA
NIM. 6173321025

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2022**