

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *RASISTANCE BAND* DAN
MEDICINE BALL TERHADAP KECEPATAN PUKULAN
GYAKU TSUKI PADA ATLET EKSTRAKURIKULER
KARATE SMA BRIGJEN KATAMSO MEDAN**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

THE Character Building
UNIVERSITY

Oleh :

SWINGLY MANIK
NIM. 6212411006

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**