

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND LEG PRESS* DAN
TWO FOOT BARRIER HOPS TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI DAN *LONG PASS* PADA
PEMAIN SEPAK BOLA PSDK DESA KOLAM
USIA 15-16 TAHUN 2025**

SKRIPSI



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



Oleh:

**BATANGARI SOADUON SIREGAR
NIM. 6203121095**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**