

PENGARUH LATIHAN *HEAVY BAG THRUST* DAN *BATTLE ROPE EXERCISE* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN DAN HASIL TOLAK PELURU ATLET TOLAK PELURU PUTRI BINAAN KLUB DUMPANG ATLETIK TAHUN 2025

SKRIPSI



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



Oleh :

DION PRATAMA MANIHURUK
NIM. 6213321004

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2025