

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI
DAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN USIA 13-17 TAHUN
SEKOLAH SEPAK BOLA GENERASI SAMPALI
TAHUN 2025**

SKRIPSI



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



Oleh:

**MANGIHUT BONANSA SITUMORANG
NIM. 6213121031**

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