

**PENGARUH PENAMBAHAN LATIHAN *BENCH DIP* DAN
KONSUMSI *SNACK BAR* TERHADAP PERFORMA DAYA
TAHAN OTOT LENGAN SISWA EKSTRAKURIKULER
BASKET SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

SKRIPSI



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

OLEH

ARNOLDUS BOBY ARWANTO LAIA

NIM: 6192510003

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2025