

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP PLYOMETRIC* DAN *SIT UP*
MEDICINE BALL THROW PADA *POWER* LENGAN TIM
JUNIOR BOLA BASKET PLATINUM
DI KOTA LANGSA**

SKRIPSI



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

THE
Character Building
UNIVERSITY

OLEH:

YOWAN YOULANDA PUTRA
NIM : 6183210001

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**