

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ATLET GULAT PPLP
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



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



Oleh:

**ARMANA BARUS
NIM. 6203111046**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**