PENGARUH LATIHAN *PLANK* DAN PENGGUNAAN *FINS* TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER ATLET KU II KLUB TIRTA PRIMA MEDAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga

OLEH:

DELIA SYELAMITA
(6211210006)

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025