# PENGARUH PROGRAM LATIHAN *ELBOW PLANK* DAN *CRUNCH* TERHADAP KEKUATAN OTOT PERUT DAN PENURUNAN LINGKAR PERUT MAHASISWA JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED 2024

**SKRIPSI**

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

**OLEH:**

**JADENWARI PURBA**
**NIM: 6193210019**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**
**2025**