

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TALI *RESISTANCE BAND* DAN
PADDLE TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PENINGKATAN
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER ATLET
PUTRA USIA 13-14 TAHUN TIRTANADI SWIMMING
CLUB TAHUN 2025**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai
Syarat–Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh :

**YOHANES SIHOTANG
NIM. 6213121024**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**