

**PENGARUH LATIHAN TARIK TAMBANG TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN KECEPATAN RENANG 50
METER GAYA BEBAS DI CLUB AQUATIK SWIMMING
CLUB MEDAN**

SKRIPSI



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



Oleh:

**YEHEZ KRISTIAN LUMBAN GAOL
NIM. 6213311022**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**