

PENGARUH LATIHAN *COMPLEX TRAINING* DAN *RESISTENCE BAND EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PADA ATLET TOLAK PELURU PUTRA *CLUB DUMPANG* ATLETIK TAHUN 2025

SKRIPSI



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

Oleh :

GABE SIRINGORINGO
NIM. 6211121006

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**