

**KONTRIBUSI LATIHAN *HAND GRIP* DAN *RESISTANCE BAND*  
TERHADAP KEMAMPUAN *VOLLEY FOREHAND*  
PADA ATLET PUTRA KOMUNITAS  
TENIS UNIMED TAHUN 2024**

**SKRIPSI**



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

**Oleh:**

**BREMA SURBAKTI**  
**NIM. 6192421007**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2025**