

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HEAVY BAG*
THRUST DAN *RESITANCE BAND* TERHADAP
POWER OTOT LENGAN PADA ATLET
KARATE *DOJO* SINGA
TAHUN 2024**

SKRIPSI



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

Oleh :

**RICKY MARCOS HUTAPEA
NIM. 6203121020**

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