PENGARUH LATIHAN *PUNCH RESISTANCE BAND* DAN *PUNCH DUMBEL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PADA ATLET TINJU PERTINA HUMBAHAS

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

Oleh :
RONI RICARDO ZEGA
NIM : 6192510007

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025