

PENGARUH SIT-UP STAND-UP AND THROW TERHADAP PENINGKATAN  
DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN  
POWER LENGAN

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Randy Sutandy

Nim : 2124210052

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

2025