

**PENGARUH LATIHAN HEAVY BAG STROKE TERHADAP DAYA LEDAK  
(POWER) OTOT LENGAN SAAT MEMUKUL BOLA PADA ATLET  
KLUB SOFTBALL PUTRA PHONEIX  
BANJARBARU**



**OLEH:  
MUHAMMAD ADITYA TRIAWAN  
NIM. A1D1 13017**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
BANJARBARU  
2019**