

**EFEKTIVITAS LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS DAN LATIHAN
DENGAN MENGGUNAKAN *HAND GRIP* TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA CENGERAMAN JARI PADA ATLET PELATDA PANJAT TEBING
FPTI BANTEN**



Disusun oleh:

MAYA AGUSTIARA NUSANTARI

6315100290

Ilmu Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam mendapatkan
gelar Sarjana Olahraga**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2015