

**PERBANDINGAN LATIHAN OTOT ISOTONIK DAN ISOMETRIK
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *FLEXOR*
ELBOW PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN
ANGKATAN 2015 UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**RANDIKA ARRODY
6815127950**

Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Juni, 2016**