

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *WEIGHT TRAINING*
MENGUNAKAN BEBAN LUAR DAN BEBAN DALAM
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KEMAMPUAN *HANDSTAND* PADA ATLET
JUNIOR PUTRA PERSANI KOTA
MEDAN TAHUN 2025**

SKRIPSI



**Diajakukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat- Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



OLEH:

**LIQUITHA PERMATA BR GINTING
NIM. 6213121091**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**