PERANCANGAN CELANA *LEGGING* DENGAN MENGGUNAKAN BEBAN SEBAGAI ALAT BANTU MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga

OLEH :

BAGUS WAHYUDIN SIHOMBING
NIM. 6203210021

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025