RANCANGAN ALAS KAKI *RUBBER SILICONE* ERGONOMIS UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS GERAKAN *SQUAT WEIGHT TRAINING*

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Keolahragaan

Oleh:

BAHAUDDIN SYAHPUTRA HASIBUAN
NIM. 6203210026

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025