PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE *DROP SET* TERHADAP PENINGKATAN *HYPERTROPHY* PADA ATLET TARUNG DERAJAT UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga

OLEH :

STEPANUS GINTING
NIM. 6203210038

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025