

**PENGARUH LATIHAN *MOUNTAIN CLIMBER* & LATIHAN *HIP DIP PLANK* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN PADA ATLET
RENANG GAYA BEBAS UMUR 7-13 TAHUN
SAILFISH SWIMMING CLUB
TAHUN 2025**

SKRIPSI



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

Oleh:

**AULIA HABIB
NIM. 6191121004**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**