PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE *DROPSET* TERHADAP MASSA OTOT DAN MASSA LEMAK PADA MEMBER SQUAD GYM MEDAN

Diajukan untuk memenuhi sebagian
Syarat –Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana keolahragaan

OLEH :

ARNOLD LEONARDO TAMBUNAN
NIM. 6203210032

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
TAHUN 2025