

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *OWN BODY WEIGHT*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN
PADA MASYARAKAT DI TAMAN NOBAR KOTA TANGERANG**



INDRA WIJAYA

6815150626

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**