

**PENGARUH *WEIGHT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN DAYA  
OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI MTS NEGERI 4  
KABUPATEN TANJUNG JABUNG TIMUR**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**YUDHA ALFIYAN**

**K1A118040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS JAMBI**

**2023**

