

**DAMPAK *HIP HANGE EXERCISE (GOOD MORNING)* DAN *PARTNER FLAT-BENCH EXTENSION*
TERHADAP HASIL DAYA TAHAN OTOT PINGGANG ATLET USIA 16-17 TAHUN PADA
CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI**

Skripsi

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Menempuh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



Oleh :

Miftakhurrokhmat

Nim : 2124220146

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS GALUH**

2026