

**PENGARUH LATIHAN *ROMANIAN DEADLIFT* DAN *SANDBAG*
STRAIGHT LEG DEADLIFT TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN
OTOT PUNGGUNG BAGIAN BAWAH**

Skripsi

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



Oleh :

Umar Fathoni

Nim : 2124220120

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

2026