

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI* DAN
KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA
ATLET SILAT PUTRA PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE RANTING
BERINGIN TAHUN 2025**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

NURSAIDAH SIREGAR
NIM. 6211121028

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**