PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT PERGURUAN SENI PEMBELA DIRI KWITANG KENCANA (SPDKK) 2024

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

ALWI SARONI NASUTION
NIM. 6203321019

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

2025