

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN LATIHAN
ANKLE WEIGHT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
TENDANGAN SAMPING ATLET PUTRA PENCAK SILAT
PERGURUAN TAPAK SUCI CABANG
MEDAN MARELAN TAHUN 2024**

SKRIPSI



**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh:

JORDAN TELAUMBANUA

NIM: 6203321016

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**