

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT* MENGGUNAKAN BEBAN SENDIRI
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET
PERGURUAN PENCAK SILAT MERPATI PUTIH 2024**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat- Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

MAULANA AYROLDI
NIM. 6202421016

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