

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *BICEP RESISTANCE BAND*
TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT
RAYON PSHT MASKAREBET KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR**

Skripsi

Oleh :

ROY ANUGRAHA

Nomor Induk Mahasiswa 2020151136

Program Studi Pendidikan Jasmani



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

2024

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *BICEP RESISTANCE BAND*
TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT
RAYON PSHT MASKAREBET KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR**

Skripsi Oleh

ROY ANUGRAHA

Nomor Induk Mahasiswa 2020 151 136

Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing utama



Farizal Imansyah, M.Pd
NIDN.0212028703

Dosen Pembimbing Pendamping



Ilham Arvan Junaidi, M.Pd
NIDN.0203088902

Disahkan oleh
Ketua Program Studi



Farizal Imansyah, M.Pd
NIDN. 0212028703