

**PENGARUH VARIASI LATIHAN BEBAN TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN PENCAK SILAT**

(Eksperimen pada atlet UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan Tasikmalaya)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan



oleh

**DEDEH SUTIYAWATI
162191103**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2020**