

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN  
BALING MELALUI MEDIA RESISTANCE BAND PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT  
SMA NEGERI 8 KOTA BOGOR**



**PUTRI MAHARANI**  
1601620039

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2024**