

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *BEBAN DUMBBELL* TERHADAP
KETERAMPILAN PUKULAN JODAN TSUKI ATLET PEMULA
SHORINJI KEMPO DOJO CITRA RAYA MUARO JAMBI**

SKRIPSI

OLEH

SEPTIWI MURDILIA

K1A116005



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2020