

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG BOUND* DAN *SPLIT JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER
PENCAK SILAT SMA TRI SUKSES
BOARDING SCHOOL JAMBI**

SKRIPSI



**OLEH
WILDAN RIDWAN NALLAH
NIM K1A120069**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
APRIL 2024**

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG BOUND* DAN *SPLIT JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER
PENCAK SILAT SMA TRI SUKSES
BOARDING SCHOOL JAMBI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Jambi Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



Disusun oleh :

Wildan Ridwan Nallah

NIM K1A120069

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

APRIL 2024