PERBEDAAN LATIHAN *JUMP SKIP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI UNTUK KEMAMPUAN *SPLIT LEAP* PADA ATLET SENAM RITMIK JAMBI

SKRIPSI

OLEH:

ADILA REITA SABILLA

K1A120003

PROGAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2024

PERBEDAAN LATIHAN *JUMP SKIP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI UNTUK KEMAMPUAN *SPLIT LEAP* PADA ATLET SENAM RITMIK JAMBI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Jambi
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

OLEH:
ADILA REITA SABILLA
K1A120003

PROGAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI

2024