

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DAN *FLEKSIBILITAS* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM PADA ANGGOTA
TARUNG DERAJAT SATUAN LATIHAN KASANG PUDAK
KABUPATEN MUARO JAMBI**

SKRIPSI



**OLEH
DOPA. S
NIM: K1A120174**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FALKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
JULI 2024**