**EFEKTIFITAS PEMANASAN DINAMIS UPAYA MENGURANGI**

**RISIKO CEDERA LUTUT PADA ATLET CLUB**

**SEPAK BOLA PS RIMBO ILIR**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**WISNU HIDAYAH**

**NIM A1H121195**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS JAMBI**

**2025**