

**PERBANDINGAN LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN LARI
BOLAK BALIK TERHADAP KELINCAHAN ATLET UKM
PENCAK SILAT PAGAR NUSA UNUGIRI**

SKRIPSI



Oleh:

Aldi Safa Afrian

3220190358

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2023**