

**PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LOMPAT DAN LARI
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT PUTRA KLUB SMP 3 BLORA
(STUDI PADA USIA 12-15 TAHUN)**

SKRIPSI



oleh

Soni Wijaya
3220170166

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
BOJONEGORO
2021**

**PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LOMPAT DAN LARI
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT PUTRA KLUB SMP 3 BLORA
(STUDI PADA USIA 12-15 TAHUN)**

SKRIPSI

di susun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh

Soni Wijaya
3220170166

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
BOJONEGORO
2021**