

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT KONTINGEN
KECAMATAN BANGILAN**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Pemula Usia Remaja)

SKRIPSI



oleh:

Ahmad Ainur Rofiq

3220190297

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