

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* DAN *BARRIER HOP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MAN 1 BREBES**

SKRIPSI



Oleh:
ACHMAD KHOERUL ASIKIN
IIE018062

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
PURWOKERTO
2022**