

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU SWEDIA  
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET  
TAEKWONDO CADET DI DOJANG  
PUTRA BANGSA BANYUMAS**

**SKRIPSI**



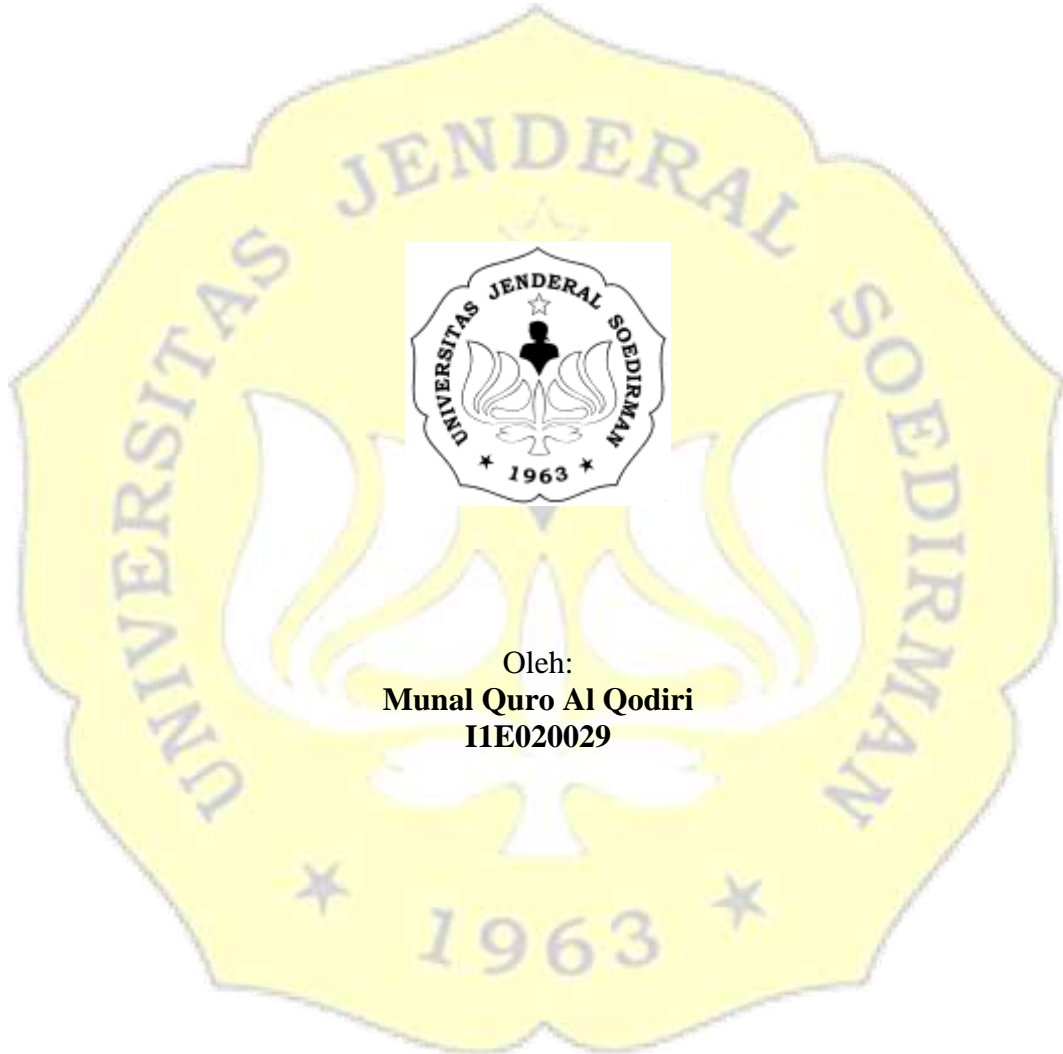
**OLEH:  
MUNAL QURO AL QODIRI  
I1E020029**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
PURWOKERTO  
2024**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU SWEDIA  
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET  
TAEKWONDO CADET DI DOJANG  
PUTRA BANGSA BANYUMAS**

**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu-Ilmu  
Kesehatan



Oleh:  
**Munal Quro Al Qodiri**  
**I1E020029**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
PURWOKERTO  
2024**