

**KONTRIBUSI KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT  
PERGURUAN TAPAK SUCI PONDOK  
PESANTREN DARUL HIJRAH  
PUTRA MARTAPURA**



**OLEH :  
MUHAMMAD ARSYAD  
NIM. A1D1 14253**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelara Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURURSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
BANJARBARU  
2019**