

**KONTRIBUSI KELENTUKAN SENDI PANGGUL KEKUATAN OTOT  
TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PADA  
ATLET PENCAK SILAT SMAN 12 BANJARMASIN**



**OLEH:**

**ISTIQLAL EKO SAPUTRA  
NIM. A1D113319**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Lambung Mangkurat Untuk Memenuhi Salah  
Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
2019**