

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *SPLIT JUMP* DAN *SINGLE LEG  
SPEED HOP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI DAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT  
PERGURUAN PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE  
KOTA BANJARBARU**

**TIMOR PRASETIA WIJAYA  
NIM. 1720129310005**



**PROGRAM STUDI MAGISTER  
KEGURUAN OLAH RAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARBARU  
2021**