

**PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS METODE PNF
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PANGGUL DAN
KECEPATAN TENDANGAN SABIT DALAM CABANG OLAHRAGA
BELADIRI PENCAK SILAT**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:

Zeppa Mawar Pratama

1203846

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2016**

Zeppa Mawar Pratama, 2016

**PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS METODE PNF TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS
PANGGUL DAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT DALAM CABANG OLAHRAGA BELADIRI PENCAK
SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS METODE PNF
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PANGGUL DAN KECEPATAN TENDANGAN
SABIT DALAM CABANG OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT**

Oleh

Zeppa Mawar Pratama

1203846

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Zeppa Mawar Pratama 2016

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

Zeppa Mawar Pratama, 2016

**PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS METODE PNF TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS
PANGGUL DAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT DALAM CABANG OLAHRAGA BELADIRI PENCAK
SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
ZEPPA MAWAR PRATAMA
1203846

**PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS METODE PNF
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PANGGUL DAN
KECEPATAN TENDANGAN SABIT DALAM CABANG OLAHRAGA
BELADIRI PENCAK SILAT**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:
PEMBIMBING :**

Pembimbing

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
NIP. 195801171989031001

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan

Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

