

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *DRILL RUNNING ABC* DAN  
METODE LATIHAN *HURDLE DRILL* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS PADA ATLET PENCAK SILAT  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Dede Novi Fauziah**

**6315141359**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**