

**MODEL LATIHAN FLEKSIBILITAS OTOT TUNGKAI BERBASIS
SWISS BALL TERHADAP KETERAMPILAN JODAN MAWASHI
GERI SISWA EKSTRAKULIKULER KARATE SMP NEGERI 24
KOTA BEKASI**



FAUZAN HAZMI

6135142614

PENDIDIKAN JASMANI

Skripsi ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019