

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN  
SABIT PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT MELALUI  
MEDIA BANGKU PADA SISWA KELAS X SMAN 107 JAKARTA  
TIMUR**



**MUHAMAD ZULCHAIDA**

**6135107816**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2015**