

**PENGARUH LATIHAN *FLEKSIBILITAS* MELALUI LATIHAN KAYANG  
DENGAN *MEDICINE BALL* PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN  
TEKNIK *URA NAGE* CABANG OLAHRAGA JUDO**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Yazid farhan**

**1391479**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2018**

**PENGARUH LATIHAN *FLEKSIBILITAS* MELALUI LATIHAN KAYANG  
DENGAN MEDICINE BALL PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN  
TEKNIK *URA NAGE* CABANG OLAHRAGA JUDO**

Oleh

Yazid Farhan

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

© Yazid Farhan 2018

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2018

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

Yazid Farhan

PENGARUH LATIHAN *FLEKSIBILITAS* MELALUI LATIHAN KAYANG  
DENGAN MEDICINE BALL PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN  
TEKNIK *URA NAGE* CABANG OLAHRAGA JUDO

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing,

(Ira Purnamasari, M.Pd.)

NIP: 198107072008122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

(Dr.Komarudin, M.Pd.)

NIP: 197204031999031003