

**PENGARUH LATIHAN *JACKKNIFE EXERCISE* DAN *PILATES*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN OTOT PERUT**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Menempuh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



**AKMAL RAMADHAN
NIM. 2124220099**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS GALUH**

2026