

**PENGARUH VARIASI LATIHAN SPLIT DALAM MENINGKATKAN
FLEKSIBILITAS OTOT TUNGKAI PADA ATLET UKM PENCAK SILAT
UNIVERSITAS GALUH**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

NUR ADRIYANSYAH

2124220091

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS GALUH**

2026