

**EFEK AKUT *FOAM ROLLER* DAN *STATIC STRETCHING*
PADA FLEKSIBILITAS DAN POWER OTOT ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK SALAFIYAH
PLUMBON**

SKRIPSI



Oleh:

MOHAMMAD RIDLWAN ABDULLAH

NIM:190731001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON
2023**