

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE*
DAN LATIHAN *EIGHT SQUARE PLIOMETRICS PATTERN*
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA
KARATEKA *DOJO PARULIAN-2 MEDAN***



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2021**