

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES SIDE KICK EXERCISE* DAN
LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* ATLET**

PUTRI SABUK BIRU *DOJO* KARATE POLRES

LANGKAT TAHUN 2022



SKRIPSI

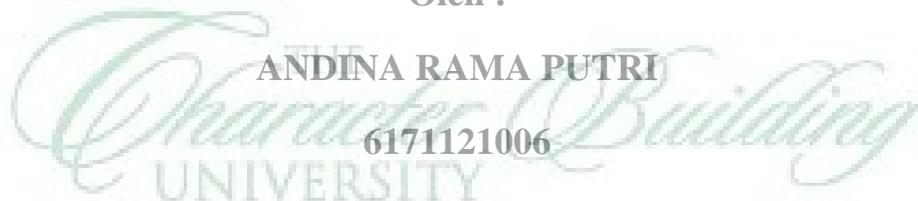
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian

Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

ANDINA RAMA PUTRI

6171121006



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

2023