

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET KARATEKA SABUK HIJAU PUTRA PERGURUAN *INKANAS DOJO* KARATE MANDIRI *SPORT DELI* SERDANG TAHUN 2025

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai
Syarat–SyaratMemperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

*THE
Character Building
UNIVERSITY*

Oleh :

**FAJAR SHIDDIQ
NIM. 6211121003**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**