

**KONTRIBUSI LATIHAN *BAR TWIST* DAN *HEAVY BAG THURST*
TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *GYAKU – TSUKI*
CHUDAN PADA ATLET KARATE NAGA SAKTI
DOJO KARANG TARUNA MEDAN TIMUR
USIA 11-12, TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

OLEH :

**S U H A R D I
NIM. 6103321124**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2016**