

**KONTRIBUSI LATIHAN MENENDANG DENGAN MENGGUNAKAN BEBAN  
BENDING 1 KG DAN LATIHAN BAR TWIST TERHADAP PENINGKATAN  
KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET  
PUTRA KARATEKA DOJO KUSHIN-RYU M KARATE-DO  
INDONESIA TB. SILALAH CENTER KAB.  
TOBA SAMOSIR TAHUN  
2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**Oleh :**

**BOY SANTO PURBA  
NIM: 6113121017**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2016**