

**UPAYA MENINGKATKAN LATIHAN KATA *HEIAN SANDAN* DENGAN  
FREKWENSI LATIHAN 4 KALI SEMINGGU PADA ATLET KARATE  
SABUK BIRU PERGURUAN TAKO *DOJO* PANTAI CERMIN  
TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**Daniel Juanda Marusaha Siagian**

**081266210018**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2013**