

**KONTRIBUSI LATIHAN MAEGERI DARI POSISI JONGKOK DAN VARIASI
LATIHAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN MAEGERI
CHUDAN PADA ATLET KARATEKA PUTERA
PERGURUAN KEI SHIN KAN MEDAN
TAHUN 2014**

SKRIPSI

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

OLEH :

**FREDY TARIGAN
NIM. 608321066**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2014