

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *SPLIT JUMP* UNTUK
MENINGKATKAN DAYA LEDAK DAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN
ATLET PUTRA PENCAK SILAT TAPAK SUCI SMP MUHAMMADIYAH 1
JALAN DEMAK MEDAN 2016**

S K R I P S I

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

Oleh:

DEDE SUMARNA
NIM: 6113321012



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2016