

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SPRINT* DAN
LATIHAN KOMBINASI *ZIG-ZAG SPRINT* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT REMAJA
PERGURUAN WALET PUTI GELANGGANG
MTS HAFIZUL IKHSAN RANTAU PRAPAT
TAHUN 2014/2015**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Mendapatkan Sarjana Pendidikan/ S1*

OLEH

**RAYA YONANDHA
NIM : 6103121035**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2015**