

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP*
DAN *LATERAL JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET MEKRO
TAEKWONDO CLUB**

SKRIPSI



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

OLEH:

AMANDA THANIA IZWAFIRUCHA

NIM: 6213111031

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED**

2026