

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* DAN LATIHAN *SQUAT JUMP*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *ASHI MAWASHI*
ATLET KARATE *KUMITE* PUTRI KATEGORI *CADET*
DOJO KKI SIBORONG BORONG TAHUN 2024**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

MARIA ASTUTI ASTIA NABABAN
NIM. 6203121032

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**