

**KONTRIBUSI LATIHAN *SIT-UP LEGS RAISED* DAN LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *MAEGERI CHUDAN* PADA ATLET *KARATE* PUTRA PERGURUAN *TAKO DOJO* SMP NEGERI 2 DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG  
2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan**

**OLEH :**

**RIZKY ANGGARA SEMBIRING  
NIM. 6103121037**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2016**