

**KONTRIBUSI LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *BAR TWIST*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *MAEGERI*
CHUDAN PADA ATLET *KARATE* PUTRI PERGURUAN
KALA HITAM DOJO CABANG DELI TUA
KABUPATEN DELI SERDANG
TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
dalam mempertahankan Skripsi**

OLEH

**KRISTIAN GINTING
NIM : 6103121025**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2016