

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER*
DENGAN LATIHAN *DRILL SIDE JUMP/ SPRINT* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN MAWASI
CHUDAN PADA ATLET KARATEKA PUTRA**

***KEI SHIN KAN* SMP 24 MEDAN**

TAHUN 2012

PROPOSAL

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

OLEH :

JONI NIEL N LUMBANTOBING

NIM : 061266210030



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2012