

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT VARIASI* DENGAN  
*SPLIT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI DAN HASIL  
TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT MERPATI  
PUTIH KOLAT DISPENDASU MEDAN  
TAHUN 2012**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

**MUHAMMAD IDRUS**  
NIM : 071266210048



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2012**