

**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