

**UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING DENGAN
MENGUNAKAN LATIHAN SPLIT JUMP DAN SQUAT JUMP
PADA ATLET PENCAKSIKILAT REMAJA PUTRA
PENJURU ANGIN TAHUN 2012**

SKRIPSI

Oleh :

SIRJON ALAMINA HUTAGAOL

NIM 071266220090



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

2013