

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER*  
DENGAN LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP  
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN  
KECEPATAN TENDANGAN *MAEGERI CHUDAN*  
PADA KARATEKA PUTERA SABUK HIJAU  
*DOJO SHIROITE* SMA KARTIKA 1-4  
PEMATANGSIANTAR  
TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh:

**SORITUA SINAGA**  
**NIM. 609421034**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2014**