

**PENGARUH METODE LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP*
DAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP POWER OTOT
TUNGKAI ATLET KARATE DOJO SATBRIMOB POLDA
SUMATERA SELATAN**

Skripsi

Oleh

Meta Melisa

Nim 2020151023

Program Studi Pendidikan Jasmani



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

2024

**PENGARUH METODE LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN
SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI
ATLET KARATE DOJO SATBRIMOB POLDA SUMATERA SELATAN**

Skripsi

Oleh

META MELISA

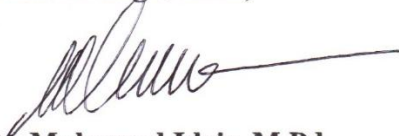
Nomor Induk Mahasiswa 2020151023

Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
2024**

Disetujui oleh :

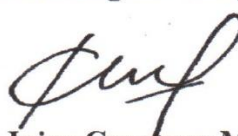
Pembimbing Utama,



Dr. Muhamad Idris, M.Pd

NIDN.0212126801

Pembimbing Pendamping,



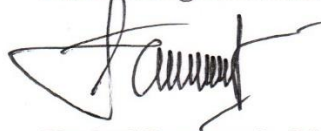
Dr. Jujur Gunawan Manullang, M.Pd

NIDN.0221098702

Disahkan Oleh

A.n Dekan FKIP

Ketua Program Studi



Farizal Imansyah, M.Pd

NIDN. 0212028703