

**Perbandingan Antara Metode *Plyometrics Depth Jump With Lateral Movement* dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Dojo ASKI Tambun**



**LISTA DWI PERMATA SARI  
6825154102  
ILMU KEOLAHRAGAAN  
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga .

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**