

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT  
TUNGKAI KARATEKA PUTRA BINAAN  
FORKI MEDAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat-syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Sains**

**Nico Simaremare  
NIM. 608214034**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2013**