

**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