

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW*  
DENGAN LATIHAN *DUMBBELL ARM SWINGS* TERHADAP  
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN DAN HASIL  
KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER  
PADA ATLET PUTRA USIA 11-12 TAHUN  
*CLUB* RENANG BINA TIRTA MEDAN  
TAHUN 2012**

**SKRIPSI**

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

**OLEH**

**RUSDIANSYAH BATUBARA  
071266220139**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2012**