

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP*
DENGAN LATIHAN *BENCH STEP UP* TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DAN
HASIL RENANG GAYA BEBAS 50 METER
ATLET PUTRI USIA 13-14 TAHUN
PADA *CLUB TIRTA PRIMA*
MEDAN 2016**

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

Oleh

**RIKY SIREGAR
NIM : 6121121022**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2017