

KONTRIBUSI LATIHAN *DUMBBELL ARM SWING* DAN LATIHAN *SINGLE LEG BACK RAISE* TERHADAP HASIL KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET RENANGPUTERA LUMBA-LUMBA BINJAI TAHUN 2012

SKRIPSI

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

**Aswar Hamid Siregar
NIM. 071266210037**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2012