

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL ARM SWINGS*
DENGAN LATIHAN *VERTICAL SWING* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN DAN
HASIL RENANG GAYA BEBAS 50 METER
PADA ATLET PUTRA *CLUB BINA*
TIRTA GAPERTA MEDAN
TAHUN 2012**

SKRIPSI

**Diujikan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan/Olahraga**

OLEH

**JULI DHARMA W. SIREGAR
NIM : 071266220103**



THE
Character Building
UNIVERSITY

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2012**