

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBLE PRESS* DENGAN
LATIHAN *FORWARD RAISE* DENGAN *DUMBBLE* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN DAN HASIL
PUKULAN *FOREHAND DRIVE* DALAM PERMAINAN
TENIS LAPANGAN PADA SISWA PUTERA
SEKOLAH TENIS *PROGRESS UNIMED*
TAHUN 2012/2013**

Skripsi

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

Oleh

**F. JON M.P SIPAHUTAR
NIM. 071266210010**



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2013