

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PULL OVER* DENGAN LATIHAN
KATROL DI DARAT TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN DAN
HASIL RENANG GAYA BEBAS 50 METER USIA 12-14
PADA ATLET PUTRA CLUB BINA TIRTA
MEDAN TAHUN 2012**

SKRIPSI

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

OLEH

**MAKMUR HASIHOLAN
NIM. 071266220180**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2013