

**KONTRIBUSI LATIHAN *FORWARD RAICE* DENGAN
LATIHAN *SIT-UP* TERHADAP HASIL LEMPAR
CAKRAMPADA EKSTRAKURIKULER
ATLETIK SMP NEGERI 1 RAWANG
PANCA ARGAKABUPATEN
ASA HANTAHUN 2013**

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

Oleh:

SENIMAN
081266210063



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2013**