

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PULL OVER* DENGAN
KATROL DI DARAT TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN
DAN HASIL KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS
50 METER PADA ATLET PUTERA USIA 12 – 14
DI CLUB RENANG LUMBA – LUMBA
BINJAI TAHUN 2013**

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

OLEH

**RISKI PALITA SIREGAR
NIM. 609421030**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2014