

EFEKTIFITAS LATIHAN KECEPATAN DENGAN *METODE LADDER* DAN *METODE HURDLE* TERHADAP HASIL LONTAR MARTIL PADA ATLET PPLP DKI JAKARTA TAHUN 2015



DISUSUN OLEH:

ARDIANSAH APANDY

6815093633

IKOR KKO

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga

JURUSAN OLAHRAGA PRESTASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2016