

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *STRECHCORDZ* (KATROL AIR)
DENGAN *VERTICAL BOARD* (PAPAN VERTIKAL) TERHADAP HASIL
RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET KLUB RENANG
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**AJI FIRMANSYAH
6315127811
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2017**