

**PERBANDINGAN LATIHAN *TUBE KICK* DENGAN LATIHAN  
*BUCKET KICK* TERHADAP HASIL RENANG GAYA BEBAS 25  
METER PADA MAHASISWA RENANG II FIK UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA 2016**



**Irawati Fitriana Dewi**

**6825108002**

**IKOR KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**Proposal Ini Di Tulis Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S1)**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2016**