

**EFEKTIFITAS LATIHAN *JUMPING SHOT* DAN LATIHAN *FLAT SHOT*  
TERHADAP HASIL TEMBAKAN JARAK 5 METER *PENALTY SHOT*  
PADA TIM POLO AIR PUTRI DKI JAKARTA**



**SARAH MANZILINA**

**6825128478**

**KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**Skripsi ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2017**