

**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