

**MODEL LATIHAN PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
MENGUNAKAN MEDIA *SWISS BALL* PADA RENANG GAYA
BEBAS ATLET RENANG SEKOLAH OLAHRAKAWAN
RAGUNAN**



**SINAR TRI UTAMI CHANIAGO
6825107999
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAKA**

Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAKAWAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**