

**PERBANDINGAN METODE *SPORT MASSAGE* DAN *AQUATIC EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT PADA MAHASISWA ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA DAN FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**SYEFRINA SALSABILA**

**6815132655**

**ILMU KEOLAHRAGAAN**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2017**