

EFEKTIFAS LATIHAN *CATCH UP DRILL* DAN LATIHAN *FIST FREESTYLE DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN LENGAN RENANG GAYA BEBAS CLUB RENANG FLOBAMORA



**AZZURA GHASSANI OKTAFIAR
6825154696**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2020**