

**PERBANDINGAN METODE VISUALISASI DAN RELAKSASI  
TERHADAP KEMAMPUAN MEMANAH JARAK  
10 METER PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**RIFQI RABBANI  
6135155654**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2020**