

**PERBANDINGAN LATIHAN *HEAVY BALL* DAN
WEIGHT BELT TERHADAP TEMBAKAN LANGSUNG
JARAK 6 METER PADA ATLET POLO AIR PUTRI
DKI JAKARTA**



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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**