

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *LATERAL DUMBBELL*
RAISES DENGAN *DUMBBELL CURLS* TERHADAP
KETEPATAN PUKULAN *VOLLEY FOREHAND DRIVE* PADA
ATLET PUTRA CLUB OLAHRAGA PRESTASI *SQUASH*
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



LILIK NUR INDAHSAARI

6825155017

**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
Februari, 2020**

