

**DAMPAK LATIHAN *SET SISTEM* DAN *SPLIT ROUTINE* TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

JEPRIYANSYAH
0900011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2015**

DAMPAK LATIHAN *SET SISTEM* DAN *SPLIT ROUTIN* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN MAKSIMAL

Oleh
Jepriyansyah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Jepriyansyah 2015
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

JEPRIANSYAH

**DAMPAK LATIHAN *SET SISTEM* DAN *SPLIT ROUTIN* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN MAKSIMAL**

disetujui dan di sahkan oleh:

Pembimbing I

Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd
NIP 196312091988031001

Pembimbing II

Drs. Enjang Rahmat, M.Pd
NIP 195107281984031001

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**

Dr. Boyke Mulyana, M.Pd
NIP 196210231989031001