

**PERBANDINGAN *PYRAMID SYSTEM* DENGAN *COMPOUND SET* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN *BICEPS***

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Sains Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

**Chaekal Gilang Fieckry Anugerah P H**

**NIM 0805618**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2015**

**PERBANDINGAN *PYRAMID SYSTEM* DENGAN *COMPOUND SET* TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN *BICEPS***

Oleh  
Chaekal Gilang Fieckry Anugerah P H

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

© Chaekal Gilang Fieckry Anugerah P H 2015  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juni 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.

**CHAEKAL GILANG FIECKRY ANUGERAH P H**

**PERBANDINGAN *PYRAMID SYSTEM* DENGAN *COMPOUND SET*  
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN  
*BICEPS***

**Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:**

**Pembimbing I**

**Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd**

**NIP. 197508102001121001**

**Pembimbing II**

**Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd**

**NIP. 198003272005011005**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**FPOK UPI**

**Drs. Sumardiyanto, M.Pd**

**NIP. 196212221987031002**