METODE SET SYSTEM DAN METODE SUPER SET SYSTEM KAITANNYA DENGAN PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT

(Studi Eksperimen Pada Atlet Dayung Kabupaten Purwakarta)

SKRIPSI

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

Oleh:

YOLIF CITRA RESMI
0900285

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2014

Metode *Set System* dan Metode *Super Set System* Kaitannya Dengan Peningkatan Daya Tahan Otot

Oleh
Yolif Citra Resmi

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

© Yolif Citra Resmi 2014
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2014

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

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : YOLIF CITRA RESMI
NIM : 0900285
JUDUL : METODE SET SYSTEM DAN METODE SUPER SET SYSTEM KAITANNYA DENGAN PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT
(Studi Eksperimen Pada Atlet Dayung Kabupaten Purwakarta)

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I,

Drs. Satriya
NIP.196002101987031004

Pembimbing II,

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd
NIP.195801171989031001

Diketahui oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dr. R. Boyke Mulyana
NIP.196210231989031001