

**PENGARUH HASIL LATIHAN KONTRAKSI ISOTONIK PADA  
METODE SET SISTEM DAN SUPER SET SISTEM TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA OLAHRAGA JUDO**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi sebagian salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh:**

**SITI NINA ANDRIANI  
1100303**

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

Siti Nina Andriani, 2015

*Pengaruh Hasil Latihan Kontraksi Isotonik Pada Metode Set Sistem Dan Super Set Sistem  
Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal Pada Olahraga Judo*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

**PENGARUH HASIL LATIHAN KONTRAKSI ISOTONIK PADA  
METODE SET SISTEM DAN SUPER SET SISTEM TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA OLAHRAGA JUDO**

**Oleh :**

**Siti Nina Andriani**

**NIM. 1100303**

**Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**© Siti Nina Andriani 2015**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**Juni 2015**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, diphotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari Penulis**

**Siti Nina Andriani, 2015**

*Pengaruh Hasil Latihan Kontraksi Isotonik Pada Metode Set Sistem Dan Super Set Sistem  
Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal Pada Olahraga Judo*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

**LEMBAR PENGESAHAN  
SIDANG**

**NAMA : SITI NINA ANDRIANI**  
**NIM : 1100303**  
**JUDUL : PENGARUH HASIL LATIHAN KONTRAKSI ISOTONIK  
PADA METODE SET SISTEM DAN SUPER SET SISTEM  
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL  
PADA OLAHRAGA JUDO**

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I,

Dr. Mulyana, M.Pd  
NIP.197108041998021001

Pembimbing II,

Bambang Erawan, M.Pd  
NIP.196907282001121001

Diketahui oleh  
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.  
NIP.196210231989031001