

**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 | 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 Keperawatan 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 | 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