

**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN PIRAMID DAN  
PIRAMIDTERBALIK TERHADAP PENINGKATAN HIPERTROFI  
OTOT DADA DAN KEKUATAN OTOT DADA PADA ATLET  
BINARAGA JAWA BARAT**

**TESIS**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh  
gelarMagister Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh

**Sandra Arhesa  
NIM 1303231**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2015**

**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN PIRAMID DAN  
PIRAMIDTERBALIK TERHADAP PENINGKATAN HIPERTROFI  
OTOT DADA  
DAN KEKUATAN OTOT DADA PADA ATLET  
BINARAGA JAWA BARAT**

Oleh  
Sandra Arhesa

S.Si Universitas Pendidikan Indonesia, 2012

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Olahraga (M.Pd.) pada Sekolah Pasca Sarjana

© Sandra Arhesa 2015  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2015

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

**HALAMAN PENGESAHAN TESIS**

SANDRA ARHESA

1303231

**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN PIRAMID DAN PIRAMID  
TERBALIK TERHADAP PENINGKATAN HIPERTROPI OTOT DADA  
DAN KEKUATAN OTOT DADA PADA ATLET  
BINARAGA JAWA BARAT**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing

**Dr. H.Yudha Munajat Saputra, M.Ed**  
**NIP. 196303121989011002**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga

**Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes**  
**NIP. 196207181988031004**