**PERBANDINGAN LATIHAN KEKUATAN SISTEM SUPERSET DENGAN SISTEM SET TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

Jajuli Heri Fauzi 1105382

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JAJULI HERI FAUZI**

**PERBANDINGAN LATIHAN KEKUATAN SISTEM SUPERSET DENGAN SISTEM SET TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING:**

**Pembimbing I**

**Dr. Berliana, M.Pd.**

**NIP. 196205131986022001**

**Pembimbing II**

**Bambang Erawan, M.Pd.**

**NIP. 196907282001121001**

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan**

**Dr. Komarudin, M.pd.**

**NIP. 197204031999031003**

PERBANDINGAN LATIHAN KEKUATAN SISTEM SUPERSET DENGAN SISTEM SET TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Oleh:

Jajuli Heri Fauzi

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari

Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan Program Studi Kepelatihan Olahraga

©Jajuli Heri Fauzi 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

November 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau lainnya tanpa ijin dari penulis.