

**PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN DAYA TAHAN OTOT  
SISTEM SET TERHADAP PERUBAHAN KADAR LEMAK  
TUBUH DAN MASSA OTOT**

**TESIS**

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



**Oleh**

**Reshandi Nugraha**

**1303147**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2015**

**PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN DAYA TAHAN OTOT  
SISTEM SET TERHADAP PERUBAHAN KADAR LEMAK  
TUBUH DAN MASSA OTOT**

Oleh

Reshandi Nugraha

1303147

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd) pada program studi Pendidikan Olahraga SPs UPI  
Bandung

© Reshandi Nugraha 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2015

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,  
difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin penulis

**LEMBAR PENGESAHAN TESIS**

**RESHANDI NUGRAHA**

**PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN DAYA TAHAN OTOT SISTEM  
SET TERHADAP PERUBAHAN KADAR LEMAK TUBUH DAN MASSA  
OTOT**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing

Dr. H. Yudha Munajat Saputra, M.Ed.

NIP. 196303121989011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga

Dr. Yudi Hendrayana, M.Kes. AIFO

NIP. 196207181988031004