

PENGARUH LATIHAN *BARBELL LUNGES* DAN *DUMBELL ONE-ARM SHOULDERS PRESS* TERHADAP HASIL TOLAK PELURU

SKRIPSI

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



Oleh :

**Hendra
1106296**

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

**PENGARUH LATIHAN BARBELL LUNGES DAN DUMBELL ONE-ARM
SHOULDERS PRESS TERHADAP HASIL TOLAK PELURU**

Oleh:
Hendra

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

© Hendra 2015
Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HENDRA

**PENGARUH LATIHAN BARBELL LUNGES DAN LATIHAN DUMBELL
ONE-ARM SHOULDERS PRESS TERHADAP HASIL TOLAK PELURU**

Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing:

Pembimbing I

**Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001**

Pembimbing II

**Drs. Satriya
NIP.196002101987031004**

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan**

**Dr. Komarudin, M. Pd.
NIP. 197204031999031003**