

**DAMPAK METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN AEROBIK (VO2MAX)
(StudiEksperimenAtlet Basket SMK N 4 Kota Bandung)**

SKRIPSI

**diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana diProgram
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



OLEH :

**OKI HENDRA NUGRAHA
1001451**

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

**DAMPAK METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN AEROBIK (VO₂MAX)**

Oleh

Oki Hendra Nugraha

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Oki Hendra Nugraha 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG

Nama : Oki Hendra Nugraha

NIM : 1001451

**Judul : DAMPAK METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN KEKUATAN DAN DAYA
TAHAN AEROBIK (VO2MAX)**

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I

**Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
NIP. 196812181994021001**

Pembimbing II

**Drs. Yadi Sunaryadi, M. Pd
NIP. 196510171992031002**

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Ketua,**

**Dr. Boyke Mulyana, M. Pd
NIP. 196210231989031001**