

**PENGARUH LATIHAN LEGPRESS DENGAN METODE SET SISTEM DAN
PIRAMID SISTEM TERHADAP AKSELERASI CABANG OLAHRAGA BALAP
SEPEDA GUNUNG NOMOR CROSS COUNTRY(XC)**

SKRIPSI

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



Oleh:

Ginggar Garlika Khameswara

0901350

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2016**

PENGARUH LATIHAN LEGPRESS DENGAN METODE SET SISTEM DAN PIRAMID SISTEM TERHADAP AKSELERASI BALAP SEPEDA GUNUNG NOMOR CROSS COUNTRY (XC)

Oleh

Ginggar Garlika Khameswara

NIM. 0901350

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Kepe;atihan Olahraga

© Ginggar Garlika Khameswara 2016

Universitas Pendidikan Indonesia

Februari 2016

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

**GINGGAR GARLIKA KHAMESWARA
0901350**

**PENGARUH LATIHAN LEGPRESS DENGAN METODE SET SISTEM DAN PIRAMID
SISTEM TERHADAP AKSELERASI BALAP SEPEDA GUNUNG NOMOR CROSS
COUNTRY (XC)**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I,

**Dr. Mulyana, M.Pd
NIP: 195801171989031001**

Pembimbing II,

**Drs. Satriya
NIP: 195611281986031004**

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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