

**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 Kepelatihan 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**