

**DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE *AUSTRALIAN  
HEART-RATE REPEAT SETS* TERHADAP PENINGKATAN DAYA  
TAHAN**

**(Studi Eksperimen pada Atlet *Rowing* UKM Dayung UPI)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



**Oleh**

**Novi Syaidatul Karimah**

**NIM 1304014**

**DEPARTEMEN/PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2017**

# **Dampak Latihan Menggunakan Metode *Australian Heart-rate Repeat Sets* Terhadap Peningkatan Daya Tahan**

Oleh

Novi Syaidatul Karimah

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

© Novi Syaidatul Karimah 2017  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2017

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  
SKRIPSI**

**NOVI SYAIDATUL KARIMAH  
1304014**

**DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE *AUSTRALIAN  
HEART-RATE REPEAT SETS* TERHADAP PENINGKATAN DAYA  
TAHAN.**

**Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing :**

**Pembimbing I**

**(Drs. Dadan Mulyana, M.Pd)  
NIP: 195801171989031001**

**Diketahui Oleh :**

**Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan**

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