

**PERBANDINGAN METODE *SPLIT ROUTINE* DENGAN SET  
SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN  
MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG  
(StudiEksperimenpadaAtletRowing UKM Dayung UPI Bandung)**

**SKRIPSI**

DiajukanUntukMemenuhiSebagianSyarat  
MemperolehGelarSarjanaPendidikan  
Program StudiPendidikanKepelatihanOlahraga



**Oleh**

**Alfy Fauzia Azmi**

**NIM 1403093**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2018**

**PERBANDINGAN METODE *SPLIT ROUTINE*  
DENGAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG  
(StudiEksperimenpadaAtletRowing UKM Dayung UPI  
Bandung)**

Oleh  
AlfyFauziaAzmi  
1403093

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

© AlfyFauziaAzmi 2018  
Universitas Pendidikan Indonesia

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**Alfy Fauzia Azmi  
1403093**

**PERBANDINGAN METODE *SPLIT ROUTINE* DENGAN SET  
SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN  
MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG  
(Studi Eksperimen pada Atlet *Rowing* UKM Dayung UPI Bandung)**

**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing,**

**Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.  
NIP.196312091988031001**

**Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan dan Pelatihan**

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