

PERBANDINGAN *WEIGHT TRAINING* METODE SISTEM *SET*
DENGAN *SPLIT ROUTINES* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
TUNGKAI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh
Muhammad Akbar Fuadi
NIM 1403990

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

**PERBANDINGAN *WEIGHT TRAINING* METODE SISTEM *SET*
DENGAN *SPLIT ROUTINES* TERHADAP PENINGKATAN
*POWER TUNGKAI***

Oleh
Muhammad Akbar Fuadi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan
Kepeleatihan Olahraga

© Muhammad Akbar Fuadi 2018
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2018

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MUHAMMAD AKBAR FUADI
1403990

PERBANDINGAN *WEIGHT TRAINING* METODE SISTEM *SET*
DENGAN *SPLIT ROUTINES* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
TUNGKAI

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing

(Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd)
NIP. 196312091988031001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan

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