

**PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE
SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT
LENGAN ATAS**

SKRIPSI

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



Oleh:

Deyan Yulyana Syambas
1405248

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT LENGAN ATAS” ini berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2018

Yang membuat pernyataan

Deyan Yulyana Syambas

NIM 1405248

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG

DEYAN YULYANA SYAMBAS

1405248

**PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE
SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT
LENGAN ATAS**

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing

(Dr. Kardjono, M.Sc.)

NIP. 196105251986011002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

(Dr. Komarudin, M.Pd.)

NIP. 197204031999031003