

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS*
MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI
(*Studi Eksperimen UKM Futsal Putri UPI Bandung*)**

SKRIPSI

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



Oleh :

RIZKI MULYAWAN

0900268

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2014

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS*
MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI
(*Studi Eksperimen UKM Futsal Putri UPI Bandung*)**

Oleh

Rizki Mulyawan

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

© Rizki Mulyawan 2014

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2014

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

NAMA : RIZKI MULYAWAN
NIM : 0900268
JUDUL : DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS*
MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN REPETISI
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE*
TUNGKAI
(Studi Eksperimen Atlet Futsal Putri UPI)

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I,

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
NIP.196812181994021001

Pembimbing II,

Nida'ul Hidayah, M.Si.
NIP.197209131998022001

Diketahui oleh,
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.
NIP.196210231989031001