

**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 OLAHRAGA 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