

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS* MENGGUNAKAN
METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *SPEED***

SKRIPSI

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



Oleh

YUNITA SARI

0901707

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2014**

Yunita Sari, 2014

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS* MENGGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN
REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPEED***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNES*
MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPEED***
(Studi Eksperimen UKM Futsal Putri UPI Bandung)

Oleh

Yunita Sari

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

© Yunita Sari 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.

Yunita Sari, 2014

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNES* MENGGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN
REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPEED***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : YUNITA SARI
NIM : 0901707
JUDUL : DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNES*
MENGGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPEED*
(Studi Eksperimen Atlet Futsal Putri UPI)

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I,

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

NIP.196812181994021001

Pembimbing II,

Drs. Dudung Hasanudin Ch.

NIP.196003151987031002

Diketahui oleh,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.

NIP.196210231989031001

Yunita Sari, 2014

DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNES* MENGGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPEED*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu