

**PENGEMBANGAN BENTUK LATIHAN DENGAN *TRX* (*TOTAL BODY RESISTANCE EXCERCISE*) PADA OLAHRAGA LAYAR  
KELAS LASER**



**RAKA ARDIANSYAH LUBIS**

**6315137011**

**Penelitian Ini Disusun Untuk Persyaratan Mendapat Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Ilmu Olahraga**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2018**