

**PERBANDINGAN LATIHAN OTOT ISOTONIK DAN ISOMETRIK
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS*
FEMORIS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
ANGKATAN 2015**



**ALDIRA MADYANSYAH YANUARFIQRI
6815127871**

Skripsi ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Juni, 2016**