

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMIDA DAN
METODE LATIHAN *MULTIPLE SET* TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA TIM
PUTERA HOKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**NUGROHO SANTOSO
6315102851**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN KEOLAHRAGAAN
OLAHRAGA PRESTASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**