

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DENGAN BENTUK *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI  
PADA OLAHRAGA FUTSAL**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan kepelatihan Olahraga*



Oleh :  
**MUHAMAD DJAELANI SIDIQ**  
**0908966**

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

---

---

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DENGAN BENTUK *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI  
PADA OLAHRAGA FUTSAL**

Oleh  
Muhamad Djaelani Sidiq

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

© Muhamad Djaelani Sidiq 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.

**MUHAMAD DJAELANI SIDIQ**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DENGAN BENTUK *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI  
PADA OLAHRAGA FUTSAL**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

**Pembimbing I,**

**Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.**  
**NIP.196001131987031002**

**Pembimbing II,**

**Iman Imanudin, M.Pd.**  
**NIP. 197508102001121001**

**Jurusan Pendidikan Kepelatihan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Ketua**

**Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.**  
**NIP. 196210231989031001**