

**PENGARUH LATIHAN “KOMBINASI *PLYOMETRICS* DAN
KELINCAHAN” TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
(*AGILITY*)**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



Oleh :

MAKMUR SUDRAJAT

0907325

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
JUNI, 2014**

Makmur Sudrajat, 2014

***PENGARUH LATIHAN “KOMBINASI *PLYOMETRICS* DAN *KELINCAHAN*” TERHADAP PENINGKATAN
*KELINCAHAN (AGILITY)****

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

**PENGARUH LATIHAN “KOMBINASI *PLYOMETRICS* DAN
KELINCAHAN” TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
(*AGILITY*)**

Oleh:
Makmur Sudrajat

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

© Makmur Sudrajat 2014

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 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.

Makmur Sudrajat, 2014

***PENGARUH LATIHAN “KOMBINASI *PLYOMETRICS* DAN KELINCAHAN” TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN (*AGILITY*)***

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

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Makmur Sudrajat
NIM : 0907325
Judul : Pengaruh Latihan Kombinasi *Plyometrics* dan Kelincahan terhadap peningkatan kelincahan (*agility*)

Disetujui dan Disahkan Oleh:
Dosen Pembimbing I

(Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.)
NIP. 196510171992031004

Dosen Pembimbing II

(Drs. Satriya)
NIP. 196002101987031004

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

(Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.)
NIP. 196210231989031001