

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN *PYRAMID SYSTEM*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER ENDURANCE* DAN HASIL
KECEPATAN NOMOR 50 m *SURFACE MONOFIN* CABOR SELAM**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kepelatihan**



**Oleh:
Tiar Yulandari
0900592**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2014**

Tiar Yulandari, 2014

***PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC DAN PYRAMID SYSTEM TERHADAP PENINGKATAN
POWER ENDURANCE DAN HASIL KECEPATAN NOMOR 50 m SURFACE MONOFIN CABOR SELAM***
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* dan *Pyramid System* Terhadap
Peningkatan *Power Endurance* dan Hasil Kecepatan 50 m *Surface*
Monofin Cabor Selam**

Oleh

Tiar Yulandari

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

© Tiar Yulandari 2014
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 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.

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Tiar Yulandari
NIM : 0900592
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul : Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* dan *Pyramid System*
Terhadap Peningkatan *Power Endurance* dan Hasil Kecepatan
50 m *Surface Monofin* Cabor Selam

Disetujui dan Disahkan Oleh

Pembimbing I

(Drs. Dadan Mulyana, M.Pd)

NIP: 195801171989031001

Pembimbing II

(Iman Imanudin, M.Pd)

NIP: 197508102001121001

Diketahui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan

(Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd)

NIP: 196210231989031001)

Tiar Yulandari, 2014

**PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC DAN PYRAMID SYSTEM TERHADAP PENINGKATAN
POWER ENDURANCE DAN HASIL KECEPATAN NOMOR 50 m SURFACE MONOFIN CABOR SELAM**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu