

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* BENTUK *SPLIT JUMP* dan *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI dan DUKUNGANNYA TERHADAP HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



Oleh :

Raya Citra Priatama

0906674

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

2014

Raya Citra Priatama, 2014

***PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* BENTUK *SPLIT JUMP* dan *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI dan DUKUNGANNYA TERHADAP HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA***

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

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* BENTUK *SPLIT JUMP* dan *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI dan DUKUNGANNYA TERHADAP HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Oleh
Raya Citra Priatama

NIM : 0906674

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

© Raya Citra Priatama
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.

Raya Citra Priatama, 2014

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* BENTUK *SPLIT JUMP* dan *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI dan DUKUNGANNYA TERHADAP HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Raya Citra Priatama
Nim : 0906674
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics Bentuk Split Jump dan Knee-tuck Jump* Terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Dukungannya Terhadap Hasil Shooting Pada Cabang Olahraga Sepakbola

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

(Iman Imanudin, M.Pd)
NIP: 197508102001121001

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan

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