

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP  
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

**Fini Fitriani  
1101959**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2015**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP  
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Oleh

Fini Fitriani

NIM. 1101959

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

© Fini Fitriani 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2015

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, diphotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**FINI FITRIANI**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN  
POWER TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :**

**Pembimbing I**

**Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**  
**NIP. 196812181994021001**

**Pembimbing II**

**Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd.**  
**NIP. 196907282001121001**

**Mengetahui,**  
**Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**

**Dr. Komarudin, M.Pd**  
**NIP. 197204031999031003**