

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DAN *WEIGHT TRAINING*
DENGAN METODE *PYRAMID SYSTEM* TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI PEMAIN BASKET**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Oleh :

**VICTOR JUANDA HUTAHAEAN
1102086**

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

VICTOR JUANDA HUTAHAEAN
1102086

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DAN *WEIGHT TRAINING*
DENGAN METODE *PYRAMID SYSTEM* TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI PEMAIN BASKET**

Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing:

Pembimbing I

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

NIP. 195801171989031001

Pembimbing II

Bambang Erawan, M.Pd

NIP. 196907282001121001

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Dr. Komarudin, M.Pd

NIP. 197204031999031003

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DAN *WEIGHT TRAINING*
DENGAN METODE *PYRAMID SYSTEM* TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI PEMAIN BASKET**

Oleh
Victor Juanda Hutahaean

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

© Victor Juanda Hutahaean 2015
Universitas Pendidikan Indonesia
Oktober 2015

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.