

**PERBANDINGAN LATIHAN *PLYOMETRICS JUMP TO BOX & KNEE TUCK JUMP* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI*
(StudiE ksperimenAtlet UKM Bola Voli UPI Bandung)**

SKRIPSI

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

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Mutiara Mayangsari

1205270

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

BANDUNG

2016

Mutiara Mayangsari, 2016

PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS JUMP TO BOX & KNEE TUCK JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI

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

**PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS JUMP TO BOX & KNEE
TUCK JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI**

Oleh

Mutiara Mayangsari

Sebuah Skripsi Yang Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

©Mutiara Mayangsari 2016

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2016

Mutiara Mayangsari, 2016

**PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS JUMP TO BOX & KNEE TUCK JUMP TERHADAP POWER
OTOT TUNGKAI**

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

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

MUTIARA MAYANGSARI

(1205270)

PERBANDINGAN LATIHAN *PLYOMETRICS JUMP TO BOX & KNEE TUCK JUMP* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI*
(Studi Eksperimen Atlet UKM Bola Voli UPI Bandung)

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

Pembimbing I,

(Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.)

NIP. 19651017 1992031 002

Pembimbing II,

(Bambang Erawan, M.Pd.)

NIP. 19690728 2001121 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

(Dr. Komarudin, M.Pd.)

NIP. 19720403 1999031 003