

**PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRIK  
MELALUI SISTEM SET DENGAN SISTEM PIRAMIDA  
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



**Oleh:**

**Doni Kurnia**

**1203977**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2016**

**PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRIK  
MELALUI SISTEM SET DENGAN SISTEM PIRAMIDA  
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI**

Oleh

Doni Kurnia

1203977

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

© Doni Kurnia 2016

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**DONI KURNIA**

**1203977**

**PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRIK  
MELALUI SISTEM SET DENGAN SISTEM PIRAMIDA  
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:  
PEMBIMBING :**

**Pembimbing**

**Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.  
NIP. 195801171989031001**

**Mengetahui  
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan  
Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

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