

**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**