

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI DAN KELINCAHAN PADA ATLET BOLA BASKET**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains Ilmu Keolahragaan
Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi**



Oleh :

Rangga Prayoga

1102285

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2016

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN PADA ATLET BOLA BASKET**

Oleh
Rangga Prayoga

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh
Gelar Sarjana Sains pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

©Rangga Prayoga 2016
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

RANGGA PRAYOGA
PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
***POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN PADA ATLET BOLA BASKET**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing

Iman Imannudin S. Pd, M. Pd
NIP. 197508102001121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi IlmuKeolahragaan

Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D.
NIP. 197608122001121001