

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* DENGAN *WEIGHT TRAINING*  
MENGUNAKAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN *POWER*  
TUNGKAI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Program Studi  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh :  
**Ibnu Akbar**  
**1005444**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2017**

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* DENGAN *WEIGHT TRAINING*  
MENGUNAKAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN *POWER*  
TUNGKAI**

Oleh

Ibnu Akbar

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

© Ibnu Akbar 2017

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2017

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.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN *WEIGHT TRAINING*  
MENGUNAKAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER  
TUNGKAI**

Ibnu Akbar

1005444

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I,

Drs. H. Dede Rohmat N. M.Pd.

NIP. 196312091988031001

Pembimbing II,

Ira Purnamasari, M.Pd.

NIP.198107072008122002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan dan Pelatihan Olahraga

Dr. Komarudin, M.Pd.

NIP. 197204031999031003