

**PENGARUH LATIHAN POWER MENGGUNAKAN BENCH
PRESS DAN RESISTEN KARET TERHADAP HASIL
PUKULAN DEPAN PADA ATLET PENCAK SILAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:
CHYNTIA DEWI ZONANTO
1306306

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2017**

**PENGARUH LATIHAN POWER MENGGUNAKAN BENCH
PRESS DAN RESISTEN KARET TERHADAP HASIL
PUKULAN DEPAN PADA ATLET PENCAK SILAT**

Oleh

Chyntia Dewi Zonanto

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

© Chyntia Dewi Zonanto 2017

Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

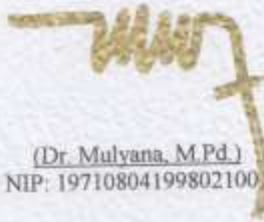
LEMBAR PENGESAHAN

Chyntia Dewi Zonanto

PENGARUH LATIHAN POWER MENGGUNAKAN BENCH PRESS DAN
RESISTEN KARET TERHADAP HASIL PUKULAN DEPAN PADA ATLET
PENCAK SILAT

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing,



(Dr. Mulyana, M.Pd.)
NIP: 19710804199802100

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



(Dr. Komarudin, M.Pd.)
NIP: 197204031999031003