

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN
LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
TUNGKAI PADA ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN
CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:
Muhamad Multi Gangsar Wibowo
1400685

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2018**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN
PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA
ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON**

Oleh

Muhamad Multi Gangsar Wibowo

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

© Muhamad Multi Gangsar Wibowo

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2018

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 UJIAN SIDANG

MUHAMAD MULTI GANGSAR WIBOWO
1400685

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN
LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
TUNGKAI PADA ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN
CIREBON

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing

(Dr. Berliana, M.Pd.)
NIP. 196205131986022001

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan

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