

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

SKRIPSI

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



Oleh :

Fini Fitriani
1101959

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2015**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Oleh

Fini Fitriani

NIM. 1101959

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

© Fini Fitriani 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2015

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, diphotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

FINI FITRIANI

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :

Pembimbing I

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
NIP. 196812181994021001

Pembimbing II

Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196907282001121001

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Dr. Komarudin, M.Pd
NIP. 197204031999031003