

**PENGARUH LATIHAN SQUAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE
PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT
TUNGKAI**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kepelatihan**



**Oleh:
Imam Al Asy'ari
0901802**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2016**

Pengaruh Latihan Squat dengan Metode Piramid Sistem Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai

Oleh

Imam Al Asy'ari

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

© Imam Al Asy'ari 2016
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2016

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

Nama : Imam Al Asy'ari
NIM : 0901802
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Squat Dengan Metode Piramid Sistem Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai.

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

NIP. 19681218994021001

Pembimbing II

Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd

NIP. 196907282001121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dr. Komarudin

NIP. 197204031999031003