

**INTEGRASI LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI DAN *LIFE SKILLS* PADA ATLET *CLUB*
BULUTANGKIS PB IDEAL KOTA JAMBI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Jambi untuk memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



Oleh :

Heltli Parasian Saragih

K1A120068

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
JULI 2024**