

**PENGARUH LATIHAN *LEGPRESS* DAN LATIHAN *HALF SQUATBAR* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET TIM SEPAKBOLA KOMPAK FC  
JAKARTA PUSAT**



**RESTU MEILIANTO**

**6315107898**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

SKRIPSI INI DITULIS UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN PERSYARATAN  
DALAM MEMPEROLEH GELAR SARJANA PENDIDIKAN (S1)

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2015**