

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Karena rahmat, ridha dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Alat dan Tanpa Alat terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai (Studi Eksperimen Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024)”.

Proposal penelitian ini berisi mengenai peningkatan power otot tungkai dengan bentuk-bentuk latihan pliometrik menggunakan alat dan tanpa alat yang dilakukan di ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya. Penulisan proposal ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini jauh dari kesempurnaan, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penyusunan proposal ini. Penulis berharap semoga proposal ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis, dan umumnya bagi semua pihak, serta dapat memberikan perkembangan bagi kemajuan ilmu pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani.

Tasikmalaya, Januari 2024

Penyusun,

Muhamad Sugih Noorsidiq

192191125