

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC STAIR JUMP*  
DAN *LOW HURDLE JUMP* TERHADAP AKSELERASI  
SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK  
SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
RIKO ADI PRAYOGI  
I1E020010**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
PURWOKERTO  
2025**

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC STAIR JUMP*  
DAN *LOW HURDLE JUMP* TERHADAP AKSELERASI  
SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK  
SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Jenderal Soedirman  
Purwokerto



Oleh:  
**RIKO ADI PRAYOGI**  
**I1E020010**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
PURWOKERTO  
2025**