

**PENGARUH *JUMP AND HOLD* DAN *HOP AND HOLD* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
(Studi Eksperimen Pada Tim Bolavoli SMP N 1 Baregbeg)**

Skripsi

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Menempuh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



Oleh :

Firman Sutansah Pratama

Nim : 2124220113

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS GALUH**

2026