

ABSTRAK

Tyas Aishwar Rizal. 2124220098. Perbandingan Efektivitas Latihan *Asymmetric Split Squat Jump* Dan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli. Pembimbing I Gani Kardani, M.Pd. Pembimbing II Muhammad Nurzaman, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *Asymmetric Split Squat Jump* dan *Squat Jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet bola voli serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 24 atlet bola voli yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur power otot tungkai adalah *Vertical Jump Test* (VJT). Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) setelah responden mengikuti program latihan sesuai dengan perlakuan yang diberikan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas *Levene*, dan uji hipotesis menggunakan *paired samples t-test* dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen sehingga memenuhi persyaratan analisis statistik parametrik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah pemberian program latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *Asymmetric Split Squat Jump* dan *Squat Jump* efektif dalam meningkatkan power otot tungkai atlet bola voli. Berdasarkan hasil perbandingan efektivitas kedua metode latihan, latihan *Asymmetric Split Squat Jump* menunjukkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan latihan *Squat Jump*, sehingga dapat dijadikan alternatif latihan yang lebih efektif dalam mengembangkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli.

Kata Kunci: *Asymmetric Split Squat Jump*, *Squat Jump*, Power Otot Tungkai, *Vertical Jump Test*, Bola Voli.