

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS LATIHAN *ASYMMETRIC  
SPLIT SQUAT JUMP* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP  
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI  
PADA ATLET BOLA VOLI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**TYAS AISHWAR RIZAL  
NIM. 2124220098**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS GALUH  
2026**