

**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**

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

TYAS AISHWAR RIZAL
NIM. 2124220098

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

Dosen Pembimbing Skripsi I,



Gani Kardani, M.Pd
NIK. 01.3112770306

Dosen Pembimbing Skripsi II,



Muhammad Nurzaman, M.Pd
NIK. 01. 3112770266

Mengetahui,
Pj. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Dr. Risma, S.Si., M.Pd
NIK. 01.3112770495

Perihal Permohonan menempuh Ujian Sidang Skripsi

Yth.

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Di Ciamis

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama : TYAS AISHWAR RIZAL

NIM : 2124220098

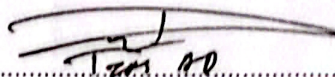
Angkatan Tahun : 2021/2022

Program Studi : Pendidikan Jasmani

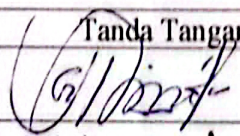
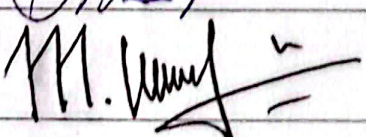
Dengan ini saya mengajukan permohonan untuk menempuh ujian Sidang Skripsi, sebagai bahan pertimbangan bapak saya lampirkan berkas persyaratan yang telah ditetapkan oleh Program studi. Atas perhatian bapak saya ucapkan terima kasih.

Ciamis, 1 Agustus 2026

Pemohon,

()

Persetujuan Pembimbing

No	Nama	Fungsi	Tanda Tangan
1	Gani Kardani, M.Pd	Pembimbing I	
2	Muhammad Nurzaman, M.Pd.	Pembimbing II	

Mengetahui,
Pj. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Dr. Risma, S.Si., M.Pd.

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

Oleh:

TYAS AISHWAR RIZAL

NIM. 2124220098

Disetujui dan disahkan
Pada Tanggal 29 Agustus 2026

Tim Penguji

Dosen Penguji I

Dr. Dede Iman Suhendra, M.Pd.

NIK. 13.112.770.217

Dosen Penguji II

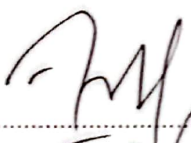
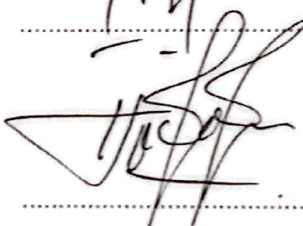
Hendra Rustiawan., M.Pd.

NIK. 13.112.770.422

Dosen Penguji III

Muhammad Nurzaman, M.Pd.

NIK. 13.112.770.266


.....

.....

.....

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Dr. Risma, S.Si., M.Pd.
NIK. 01.3112770495

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Perbandingan Efektivitas Latihan Asymmetric Split Squat Jump Dan Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini."

Ciamis, Juli 2026

Yang membuat pernyataan,


Peneliti