

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *BOX DRILL* TERHADAP  
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET  
PUTRA TAEKWONDO ATIA LANAL LAMPUNG**

**TESIS**

**Oleh :**

**ANNE ULFA**

**Nomor Induk Mahasiswa 2022152039**

**Magister Pendidikan Jasmani**



**PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG  
2024**

**TESIS**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *BOX DRILL* TERHADAP  
PENINGKATAN POWER TUNGKAI TUNGKAI PADA ATLET  
PUTRA TAEKWONDO ATIA LANAL LAMPUNG**

Oleh

Nama Mahasiswa : Anne Ulfa  
NIM : 2022152039  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Menyetujui  
Pembimbing Utama,



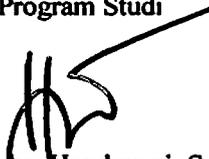
Dr. Muhsana El Cintami Lanos, M.Pd  
NIDN. 0214049101

Palembang,.....2024  
Pembimbing Pendamping,



Dr. Widya Handayani, S.Pd., M.Si  
NIDN. 0210018701

Ketua Program Studi



Dr. Widya Handayani, S.Pd., M.Si  
NIDN. 0210018701

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG  
TAHUN 2023**



# UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Jend. A. Yani Lrg. Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang  
Telp. (0711) 513701 Fax. (0711) 513701 E-mail : [fkip@univpgri-palembang.ac.id](mailto:fkip@univpgri-palembang.ac.id)

### BERITA ACARA UJIAN SEMINAR PROPOSAL TESIS

Pada hari Sabtu tanggal 29 bulan Juli tahun dua ribu dua puluh tiga kami yang masing-masing bertandatangan di bawah ini Tim Penguji Ujian Seminar Proposal Tesis Mahasiswa Program Magister FKIP Universitas PGRI Palembang, yang dibentuk berdasarkan Surat Keputusan dekan FKIP tanggal 28-29 Juli 2023 Nomor : 1195 /E.46/FKIP/UNIV.PGRI/2023 telah melakukan pengujian seminar proposal tesis a.n :

Nama Mahasiswa : Anne Ulfa  
Nomor Induk Mahasiswa : 2022152039  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Jasmani  
Ujian : Seminar Proposal  
Pada tanggal : 29 Juli 2023  
Judul Proposal Tesis : Pengaruh Latihan Squad Jump dan Box Drill Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Putra Taekwondo ATIA Lanal Lampung

Berdasarkan jumlah nilai akhir ujian (.....) rata-rata ..... (.....), yang bersangkutan dapat dinyatakan LULUS (tanpa perbaikan/dengan perbaikan)/TIDAK LULUS (harus penelitian ulang & perbaikan data/harus perbaikan analisis\*) dengan nilai huruf (A/B/C/D/E)\* dan predikat sangat memuaskan/sangat baik/Baik/Cukup/ Kurang/Gagal\*  
Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenar-benarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, ..... 2023

Tim Penguji,

1. Dr. Muhsana El Cintami Lanos, M.Pd	(Ketua)	(.....)
2. Dr. Widya Handayani, M.Si	(Anggota)	(.....)
3. Dr.(Cand) Bambang Hermansyah, M.Pd	(Anggota)	(.....)
4. Dr. Andi Rahman, M.Pd., M.Si	(Anggota)	(.....)
5. Dr. Hi. Bukman Lian, M.M., M.Si., CIQaR	(Anggota)	(.....)

Catatan: \*) coret yang tidak perlu

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

Judul tesis : **PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *BOX DRILL* TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET PUTRA TAEKWONDO ATIA LANAL LAMPUNG**

Nama : ANNE ULFA

NIM : 2022152039

Telah diuji dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 3 Februari 2024

Tim Penguji :

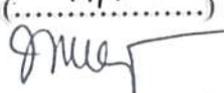
1. Ketua : Dr. Muhsana El Cintami Lanos, M.Pd.

()

2. Sekretaris : Dr. Widya Handayani, S.Pd., M.Si.

()

3. Anggota : Assoc. Prof. Dr. Dessy Wardiah.,M.Pd.,CIQaR

()

4. Anggota : Dr. Jujur Gunawan Manullang.,M.Pd

()

5. Anggota : Dr. Putri Cicillia Kristina.,M.Pd

()

Palembang, 19 Februari 2024

Dekan FKIP Univ. PGRI Palembang



Assoc. Prof. Dr. Dessy Wardiah.,M.Pd.,CIQaR

NIDN. 022512770