

ABSTRAK

Sidik, Muhammad Galih Gusti. 2024. *Pengaruh Variasi Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Spartan Athletic Club*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi : Pembimbing: (II) Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO, (II) Ely Yuliawan, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : *alternate leg bound*, daya ledak otot tungkai, *Spartan Athletic Club*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh variasi latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai *Spartan Athletic Club*.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan *track* atletik Universitas Jambi dan Stadion Tri Lomba Juang KONI Provinsi Jambi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April semester genap Tahun 2023/2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif. Sumber data utama dalam penelitian kuantitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahasan seperti dokumen dan lain-lain.

Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai *Spartan Athletic Club* dengan hasil $t_{hitung} 5.246 > t_{tabel} 2.145$ dengan taraf signifikansi 0.05.

Dari hasil penelitian ini disarankan variasi latihan *alternate leg bound* dapat digunakan untuk program latihan dalam upaya meningkatkan daya ledak otot tungkai.