

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND*
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
*SPARTAN ATHLETIC CLUB***

SKRIPSI



OLEH :
MUHAMMAD GALIH GUSTI SIDIK
K1A220035

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
MEI 2024**