

**PERBANDINGAN DENSITAS LATIHAN KECEPATAN (3x, 4x,  
DAN 5x DALAM SATU MINGGU) TERHADAP HASIL  
PENINGKATAN KECEPATAN LARI ATLET  
(Studi Eksperimen Pada SSB Karya Praja Usia 15-20 Tahun)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



**Oleh:**

**AKHMAD YUDHAN**

**1006554**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2014**

---

---

**PERBANDINGAN DENSITAS LATIHAN  
KECEPATAN (3x, 4x, DAN 5x DALAM  
SATU MINGGU) TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN LARI  
ATLET  
(Studi Eksperimen Pada SSB Karya Praja Usia 15-20  
Tahun)**

Oleh  
Akhmad Yudhan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Akhmad Yudhan 2014  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 2014

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**AKHMAD YUDHAN**

**1006554**

**PERBANDINGAN DENSITAS LATIHAN KECEPATAN (3x, 4x, DAN 5x  
DALAM SATU MINGGU) TERHADAP HASIL PENINGKATAN  
KECEPATAN LARI ATLET  
(Studi Eksperimen Pada SSB Karya Praja Usia 15-20 Tahun)**

**Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing:**

**Pembimbing I**

**Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**

**NIP: 196510171992031002**

**Pembimbing II**

**Drs. Satriya**

**NIP:196002101987031004**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd.**

**NIP: 196210231989031001**