

**PERBANDINGAN LATIHAN UPHILL DAN LATIHAN
DOWNHILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI**

(Studi Eksperimen Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Upi)

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Sebagian dari
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidik
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun oleh :
Ahmad Ramdani
1301845

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PEDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG

2017

**PERBANDINGAN LATIHAN UPHILL DAN LATIHAN DOWNHILL
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI**

(Studi Eksperimen Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Upi)

Oleh,
Ahmad Ramdani

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

©Ahmad Ramdani 2017
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2017

Hak cipta dilindungi undang-undang,
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PERBANDINGAN LATIHAN UPHIL DAN LATIHAN
DOWNHILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI**
(Studi Eksperimen Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Upi)

Oleh:

Ahmad Ramdani
NIM.1301845

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing :

Dr. Berliana, M.pd
NIP. 196205131986022001

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 196312091988031001