

**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**