

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *UPHILL RUNNING* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 100 METER
PADA ANGGOTA *CLUB* SABAK ATLETIK**

SKRIPSI



**OLEH
FATMA DWI SANTIKA
NIM K1A120016**

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