

**PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN *SINGLE LEG BOUND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI
100 METER PADA ATLET PUTRA PASI ASAHAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh:

**INDAH MUTIARA
NIM. 6203121090**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**