

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DOWNHILL RUNNING* DAN
UPHILL RUNNING TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN
LARI 100 METER PUTRA UMUR 16-19 TAHUN
POISON ATLETIK *CLUB* TAPSEL TAHUN 2024**

SKRIPSI



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

Oleh:

ADNAN PADLAN SAPUTRA HARAHAP

NIM. 6201121015

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

2025