

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SPRINT* DENGAN
MENGUNAKAN *HEAVY SLIDE WEIGHT* DAN LATIHAN
SHORT INTERVAL TERHADAP KECEPATAN LARI**

(Studi Eksperimen Pada Siswa SMAN I Baregbeg)

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Pendidikan Jasmanai**



Oleh:

**SATYA ADIPUTRA
NIM. 2124220196**

**PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS
2025**