

ABSTRAK

ACHFANIA ROSABILLA2023. **PENGARUH LATIHAN *UPHILL RUNNING* TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER ATLETIK (Studi Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler atletik SMKN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon 2023)** Pendidikann Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Berdasarkan pengamatan saat observasi peneliti menemukan beberapa masalah yaitu siswa ekstrakurikuler mengalami bosan dan jenuh pada saat berlatih dan kurangnya kecepatan siswa ekstrakurikuler dalam lari *sprint*. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *uphill running* terhadap kemampuan lari *sprint* 100m pada ekstrakurikuler atletik di SMKN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler atletik lari jarak pendek (*sprint*) di SMKN 1 Lemahabang yang berjumlah 15 peserta. Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui $t_{hitung} = 3,95$ dan $t_{tabel} = 1,76$ yang didapat dari tabel distribusi t, sehingga $t_{hitung} = 3,95$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,76$ maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa **H_a** : diterima dan **H_o** : ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *uphill running* terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMKN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon.” Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan lari *uphill running* memiliki pengaruh terhadap kecepatan lari *sprint*.

Kata Kunci: Kecepatan, *Uphill running*, dan lari *sprint*.