

ABSTRAK

Fikri, G. 2022. *Pengaruh latihan sprint di tanjakan terhadap peningkatan kecepatan siswa lari sprint 100 meter di mts al-ma'arif*. Pembimbing : (1) Topo

Yono, M.Pd (2) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd

Kata Kunci : Lari Sprint di Tanjakan dan Kecepatan Lari 100 meter.

Lari sprint yaitu semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan lari yang maksimal Apabila diamati, nomor sprint terutama lari 100 m dapat dibagi ke dalam beberapa bagian yang mewakili setiap gerakan per jaraknya. Ini dapat juga dilihat dari gaya berlarnya. Fase-fase tersebut adalah : (1) power pada saat keluar dari start blok. (2) Akselerasi atau percepatan pada jarak 0-30 meter. (3) Kecepatan maksimal pada jarak 30-60 meter. (4) Pemeliharaan kecepatan pada jarak 60-100 meter.

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest and Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Berdasarkan uraian statistik deskriptif pretest dan posttest laris sprint 100 meter sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan lari sprint siswa MTs AL- MA'ARIF Hasil rata-rata pretest diperoleh 19,38 sedangkan pada hasil posttest diperoleh rata-rata sebesar 18,92.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 2,37%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model latihan uphill dapat meningkatkan kemampuan larin sprint di MTs AL-MA'ARIF.

