

## ABSTRAK

Rizal, Saiful. 2024. *Pengaruh Latihan Sprint Tanjakan Terhadap Kecepatan Pemain Di SSB Cakar Garuda*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.  
Pembimbing : (1) Topo Yono, M.Pd (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd

**Kata Kunci :** Sprint Tanjakan, Sprint 30 Meter, Kecepatan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai bagaimana pengaruh latihan sprint menanjak terhadap kemampuan pemain dalam meningkatkan kecepatannya di SSB Cakar Garuda. Satu kelompok menjalani pelatihan lari cepat menanjak sebagai terapi, dan tes sebelum dan sesudah dilakukan dengan menggunakan desain penelitian ini. Tes sprint 30 meter digunakan untuk mengetahui kecepatan sprint sebelum dan sesudah terapi. Lima belas pemain SSB Cakar Garuda dijadikan sampel. Untuk membandingkan rata-rata hasil pre-test dan post-test dari temuan penelitian, dilakukan analisis statistik. Pertama, uji Liliefors digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data. Dengan angka hasil pre test menunjukkan  $L_{hitung}$  0,08 dan  $L_{hitung}$  posttest 0,27 serta  $L_{hitung}$  keduanya sebesar 0,220 dengan data keduanya berdistribusi normal maka diperoleh  $L_{hitung} < L_{tabel}$ .

Dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang, uji homogenitas dengan menggunakan uji f menghasilkan hasil sebagai berikut: nilai  $f_{hitung}$  sebesar 2,15 dan  $f_{hitung}$  sebesar 2,48. Mengingat  $f_{hitung}$  yang diperoleh  $< f_{tabel}$  maka data dianggap homogen. Uji t digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini. Ho ditolak berdasarkan data statistik, yang mencakup sig.2 berpasangan, yang menunjukkan nilai 0,00 atau  $< 0,05$  pada tingkat signifikan, yang berarti adanya peningkatan yang patut diperhatikan. Jelas dari penelitian ini bahwa pemain sepak bola dapat meningkatkan kecepatan mereka dengan melakukan latihan lari menanjak.

## ABSTRACT

Rizal, Saiful. 2024. *The Effect of Uphill Sprint Training on Player Speed at SSB Cakar Garuda*. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember.  
Advisors : (1) Topo Yono, M.Pd (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd

**Keywords:** Uphill Sprint, 30 Meter Sprint, Speed

The aim of this research is to assess the influence of uphill sprint training on players' ability to increase their speed at SSB Cakar Garuda. One group underwent uphill sprint training as therapy, and pre- and post-tests were conducted using this research design. The 30 meter sprint test was used to determine sprint speed before and after therapy. Fifteen SSB Cakar Garuda players were sampled. To compare the average pre-test and post-test results of the research findings, statistical analysis was carried out. First, the Liliefors test is used to determine whether the data is normal or not. With the pre test results showing  $L_{count}$  0.08 and posttest  $L_{count}$  0.27 and both  $L_{count}$  0.220 with both data having a normal distribution, we get  $L_{count} < L_{table}$ .

With a sample size of 15 people, the homogeneity test using the f test produced the following results: the value of  $f_{count}$  was 2.15 and  $f_{count}$  was 2.48. Considering that  $f_{count}$  is obtained  $< f_{table}$  then the data is considered homogeneous. The t test was used in testing the hypothesis of this research.  $H_0$  is rejected based on statistical data, which includes paired sig.2, which shows a value of 0.00 or  $< 0.05$  at the significant level, which means there is a noteworthy increase. It is clear from this research that soccer players can increase their speed by doing uphill running drills.