

## Pengaruh Latihan *Uphill Running* terhadap Prestasi Lari 100 Meter Pada Atlet Atletik Musi Rawas

Dandi Rahmat Fadillah<sup>1</sup>, Willadi Rasyid<sup>2</sup>, Arsil<sup>3</sup>, Despita Antoni<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[dandirahmatfadillah@gmail.com](mailto:dandirahmatfadillah@gmail.com), [willadirasyid@fik.unp.ac.id](mailto:willadirasyid@fik.unp.ac.id), [arsil@fik.unp.ac.id](mailto:arsil@fik.unp.ac.id),

[despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:despitaantoni@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.54>

Kata Kunci : Latihan *Uphill Running*, Lari 100 Meter, Atletik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pada atlet Musi Rawas khususnya pada nomor lari 100 meter salah satunya di sebabkan oleh menurunnya motivasi atlet dalam berlatih dan latihan *uphill running* belum pernah dilaksanakan pada atlet atletik Musi Rawas . Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter pada atlet atletik Musi Rawas. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet lari jarak 100 meter Musi Rawas yang berjumlah 10 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*, dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrument penelitian menggunakan tes lari 100 meter. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas dengan skor rata-rata 13,32 detik pada *pre test*, dan skor rata-rata 13,05 detik pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil  $t_{hitung} = 6,96 > t_{tabel} = 1,833$  dengan peningkatan persentase 2,09%. Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas.

Keywords : *Uphill Running Training, 100 Meter Run, Athletics*

Abstract : *The problem in this study is the decline in achievement in Musi Rawas athletes, especially in the 100-meter running number, one of which is caused by the decrease in athlete motivation in training and uphill running training has never been carried out in Musi Rawas athletic athletes. This study aims to see the effect of uphill running training on 100-meter running achievement in Musi Rawas athletic athletes. This type of research is a quasi-experimental design or pseudo-experiment. The population of this study is all 100-meter Musi Rawas 10-meter runners. The sampling technique is total sampling, with a sample of 10 people in this study. The research instrument used a 100-meter running test. The data analysis technique used a t-test with a significant level of  $\alpha=0.05$  and a normality test using the liliefors test. The results of this study are that there is an effect of uphill running training on the 100-meter running achievement of Musi Rawas Athletic athletes with an average score of 13.32 seconds in the pre-test, and an average score of 13.05 seconds in the post test. This is significantly proven, where after the "t" test was carried out, the result of  $t_{count} = 6.96 > t_{table} = 1.833$  with an increase in percentage of 2.09%. So,  $H_0$  was rejected while  $H_a$  was accepted. In conclusion, there is a significant influence*

*of uphill running training on the 100-meter running performance of Musi Rawas Athletic athletes.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) “masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur (Dessi Novita Sari, 2020)

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat” “Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)”

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri dkk, 2018).

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan

teknologi olahraga (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020)).

Dalam dunia olahraga banyak latihan-latihan. Salah satunya yaitu latihan lari. Dalam latihan lari banyak metode-metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan berlari, khususnya meningkatkan kemampuan sprint.

Sprint merupakan berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang di tempuh, sampai jarak 400 meter masih di golongan dalam lari cepat. Salah satu metode yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan lari Sprint adalah *Uphill Running* atau lari di jalan menanjak.

Atletik merupakan cabang olah raga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada Tahun 776 SM. Induk organisasi untuk olah raga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Irawan Edo, Erwandi Rudi, 2022).

Atletik merupakan olahraga yang pertama kali didunia, karena mulai zaman manusia purba sudah melakukan aktifitas seperti berjalan, berlari, menangkap, melompat dan melempar, gerakan tersebut adalah aktifitas yang alami dilakukan dalam kehidupannya baik berburu maupun lainnya (Ardian, T. A., & Haetami, M, 2021)

Saat ini, atletik terdiri dari beberapa nomor perlombaan. Secara garis besar, perlombaan dibagi menjadi 4 nomor, yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat. Nomor jalan dan lari dilakukan di lintasan, sedangkan nomor lempar dan lompat di lapangan (Putri & Yuliawan, 2021).

Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahan kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan *finish* (Eddy Purnomo & Dapan, 2017)

Lari 50 meter merupakan salah satu nomor lintasan dari cabang olahraga atletik. Kebanyakan orang memiliki kecepatan maksimal di mana energi kinetik seimbang (Rahmawati et al., 2019).

Atletik biasanya memerlukan kekuatan, ketangkasan, kecepatan, ketepatan, dan daya tahan tubuh. Karenanya, kesehatan dan kebugaran tubuh akan terjaga dengan berolahragaatletik.

Di dalam nomor lari Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah ataupun bergerak yang sifatnya berulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ayunan tangan, posisi badan, serta frekuensi kaki pada saat berlari sangat mempengaruhi kecepatan berlari.

Teknik pada saat keluar start blok dan masuk ke garis finish juga harus diperhatikan. Peningkatan kecepatan dalam berlari dapat ditingkatkan dengan cara memperbaiki teknik lari dan meningkatkan fisik jasmani pelari (Ely Yuliawan, 2023)

Metode latihan *Uphill Running* area jalan menanjak dalam penelitian ini digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memberikan tantangan pada atlet agar mampu melakukan lari cepat di jalan menanjak.

Sehingga saat melakukan lari cepat di area sesungguhnya akan lebih mudah dan langkah lebih ringan. Penambahan jarak dan waktu latihan diharapkan bisa meningkatkan kemampuan lari cepat atlet Musi Rawas secara bertahap.

Seharusnya ketika lari, langkah kaki para atlet Sprint tersebut lebih panjang dan maksimal, paha lebih di angkat sampai rata-rata air, sehingga akan tercipta langkah lari yang lebih baik. Saat lari cepat diimbangi dengan ayunan tangan yang memaksimalkan dan seimbang, sehingga dapat membantu meningkatkan kecepatan lari.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga lari yaitu kemampuan Fisik, Teknik, dan Psikis. Hal-hal tersebut harus di tingkatkan secara seimbang agar mendapat hasil yang maksimal saat kompetisi.

Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan Atlet Musi Rawas serta menyaksikan atlet tersebut berkompetisi, terlihat bahwa prestasi Atlet Musi Rawas khususnya pada lari jarak pendek atau bisa di sebut Sprinter memiliki fisik dan mental yang baik.

Teknik dasar lari *sprint* mereka juga cukup baik, namun atlet belum bisa memaksimalkan kemampuan dengan baik. Sebagian besar Atlet Musi rawas khususnya nomor lari *sprint* mengalami kesalahan pada teknik dasar gerakan lari atau pada langkah lari *sprint*.

Teknik yang mereka pelajari pada saat latihan, tidak keseluruhan mereka terapkan pada saat berkompetisi, sehingga mengurangi performa saat bertanding dan hal yang dicapai pun kurang maksimal.

Atlet *sprint* yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Atlet *sprint* yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat memberikan performa yang baik pula.

Pada atlet Musi Rawas terlihat sering melakukan kesalahan pada teknik gerakan lari terutama pada langkah kaki seperti paha kurang naik atau tidak rata-rata air ketika kaki melangkah dan langkah masih terlalu pendek atau belum maksimal, saat mengikuti PORPROV atletik pada tahun 2023.

Sehingga kecepatan lari kurang cepat meningkat dan hasil waktu yang dicapai pun lebih lambat. Hal tersebut dikarenakan langkah kaki yang kurang maksimal. Seharusnya ketika lari, langkah kaki para atlet *sprint* tersebut lebih panjang dan maksimal.

Paha lebih di angkat sampai rata-rata air, sehingga akan tercipta langkah lari yang lebih baik. Saat lari cepat diimbangi dengan ayunan tangan yang memaksimalkan dan seimbang, sehingga dapat membantu meningkatkan kecepatan lari.

Usaha untuk meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan Agar keterampilan gerakan bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melakukan pemberian intruksi yang tepat.

Penurunan prestasi pada atlet Musi Rawas khususnya pada nomor lari jarak pendek atau *Sprint* salah satunya di sebabkan oleh menurunnya motivasi atlet dalam berlatih. Hal tersebut juga yang menjadi faktor menurunnya kemampuan teknik dasar lari jarak pendek atlet Musi Rawas.

Rendahnya motivasi atlet perlu diperhatikan oleh pelatih. Hal ini selama latihan atletik berlangsung atlet kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih atletik.

Atlet yang tidak serius bisa jadi merasa jenuh atau bosan dengan metode dan program latihan yang monoton atau kurang bervariasi. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan lari, khususnya kemampuan lari jarak pendek.

Selama ini kegiatan latihan atletik diselenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih Atlet Musi Rawas.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat

diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan.

Populasi penelitian ialah kelompok lengkap yang menjadi fokus penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet lari jarak 100 meter Musi Rawas dengan jumlah 10 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti menggunakan total sampling atau sampel jenuh, yaitu menjadikan semua anggota populasi sebagai sumber data. (Sugiyono, 2013) menjelaskan bahwa :

Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Oleh karena itu, peneliti menggunakan seluruh populasi yang ada yaitu para atlet lari jarak 100 meter Musi Rawas yang berjumlah 10 orang.

Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari *sprint*, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) adalah lari 100 meter.

Tes lari 100 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik, khususnya lari cepat atau *sprint* (Fenanlampir & Faruq, 2015).

Setiap *sprinter* diambil prestasi waktu lari jarak 100 meter pada lintasan lari yang sesungguhnya. Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*.

Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015). Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*).

## HASIL

### 1. Pre-Test Prestasi Lari 100 Meter

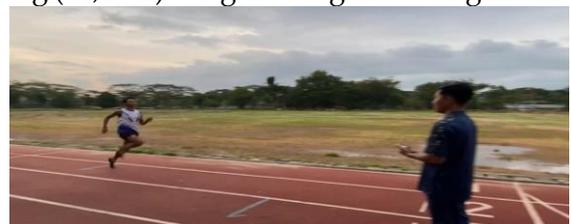
Pengaruh latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter pada atlet Atletik Musi Rawas, dari hasil *pre-test* prestasi lari 100 meter diperoleh nilai terendah 15,35 detik, nilai tertinggi 11,53, rata-ratanya adalah 13,32 detik dan standar deviasinya adalah 1,35. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<11,22	0	0	Baik Sekali
12,53-11,23	4	40,00	Baik
13,84-12,54	2	20,00	Sedang
15,15-15,85	3	30,00	Kurang
>15,16	1	10,00	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter dengan kelas interval 12,53-11,23 sebanyak 4 orang (40,00%).

dengan kategori baik, kelas interval 13,84-12,54 sebanyak 2 orang (20,00%) dengan kategori sedang, kelas interval 15,15-15,85 sebanyak 3 orang (30,00%) dengan kategori kurang dan kelas interval >15,16 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan kategori kurang sekali.



Gambar 1. Pre-test lari 100 Meter

Sumber : Dokumentasi Penelitian  
Atlet sedang melakukan tes awal lari 100 meter (*pre-test*)

## 2. Post-Test Prestasi Lari 100 Meter

Pengaruh latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas, dari hasil hasil *post-test* prestasi lari 100 meter diperoleh nilai terendah 15,04 detik, nilai tertinggi 11,43 detik, rata-ratanya adalah 13,05 detik dan standar deviasinya adalah 1,32. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post-Test**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<11,22	0	0	Baik Sekali
12,53-11,23	5	50,00	Baik
13,84-12,54	3	30,00	Sedang
15,15-15,85	2	20,00	Kurang
>15,16	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	10	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter dengan kelas interval 12,53-11,23 sebanyak 5 orang (50,00%) dengan kategori baik, kelas interval 13,84-12,54 sebanyak 3 orang (30,00%) dengan kategori sedang, kelas interval 15,15-15,85 sebanyak 2 orang (20,00%) dengan kategori kurang.



**Gambar 2. Post-test lari 100 meter**

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Atlet sedang melakukan test akhir lari 100 meter (*post-test*)

## 3. Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas

untuk mengetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *uji lilliefors* dengan taraf signifikan =0,05.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kelompok	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Latihan <i>uphill running</i> terhadap prestasi lari 100 meter	Pre test	0,1704	0,258	Normal
	Post test	0,1628		

Pada tabel di atas latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter dapat dilihat bahwa hasil  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data digunakan untuk memeriksa apakah data yang dianalisis berdistribusi normal. Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

**Tabel 4. Uji Homogenitas**

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
Latihan <i>uphill running</i> terhadap prestasi lari 100 meter (awal dan akhir)	1,06	3,18	Homogen

Pada tabel di atas latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter (awal dan akhir) dapat dilihat bahwa hasil  $F_h$  lebih kecil dari  $F_t$ , maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

## 5. Pengujian Hipotesis

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05.

Terdapat pengaruh latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik

Musi Rawas dengan skor rata-rata 28,20 dan standar deviasi 14,62 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 40,60 dan standar deviasi 15,72 pada *post test*.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Prestasi Lari 100 Meter	Mean	SD	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	13,32	1,35	6,96	1,833	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	13,05	1,32				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas ( $t_{hitung} = 6,96 > t_{tabel} = 1,833$ ) dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (6,96) > t_{tabel} (1,833)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dengan demikian latihan *uphill running* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas dengan persentase peningkatan 2,09%.

Hasil penelitian pengaruh latihan *uphill running* terhadap peningkatan prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan kemampuan prestasi lari 100 meter atlet dapat dilihat dari peningkatan prestasi lari 100 meter setelah mengikuti latihan *uphill running* sebanyak 18 kali pertemuan.

Bedasarkan hasil penelitian terbukti bahwa latihan *uphill running* terhadap peningkatan prestasi lari 100 meter atlet. Agar latihan dapat mencapai derajat yang diinginkan,

maka suatu latihan harus memenuhi kaidah-kaidah latihan

seperti: durasi latihan mulai 20-60 menit, intensitas antara 70-80% dari RHM, frekuensi latihan antara 3-5 hari perminggu dan tipe latihan harus cocok dengan komponen ketrampilan yang ingin dikembangkan. Pendapat Cooper di dalam jurnal Tri Subekti dan F. Suharyana (2004)

Beban latihan sangat besar pengaruhnya terhadap keadaan tubuh. Sebaliknya bila latihan dilakukan dengan beban yang sangat berat akan menyebabkan rusaknya organ-organ tubuh karena tidak sesuai dengan beban kemampuannya.

Menurut Nugroho dan Purnomo (2019) latihan *uphill running* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran dicapai.

*Uphill running* merupakan teknik berlari yang biasanya digunakan untuk melewati area yang memiliki area tanjakan. Latihan *uphill running* merupakan latihan alternatif dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk memberikan kepada atlet.

Guna meningkatkan performa menyenangkan saat latihan yang memberikan efek untuk meningkatkan kecepatan dan meningkatkan kekuatan otot kaki.

Selain itu latihan *uphill running* dapat membantu meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan kapasitas aerobik, yang juga penting dalam meningkatkan kecepatan lari.

Dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *uphill running* yang dilakukan secara rutin dan teratur akan dapat memberikan dampak yang positif serta dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas.

Hasil uji statistik membuktikan bahwa peningkatan derajat prestasi lari 100 meter atlet benar-benar merupakan pengaruh dari hasil latihan yang teratur dan terprogram, bukan karena pengaruh lain.

Dengan demikian jelaslah bahwa latihan *uphill running* yang sederhana dan dilakukan secara teratur akan memberikan manfaat yang nyata dan juga digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan prestasi lari 100 meter atlet.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas dengan skor rata-rata 13,32 detik pada *pre test*, dan skor rata-rata 13,05 detik pada *post test*.

Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil  $t_{hitung} = 6,96 > t_{tabel} = 1,833$  dengan peningkatan persentase 2,09%. Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima.

Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* terhadap prestasi lari 100 meter atlet Atletik Musi Rawas. Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan peningkatan prestasi lari 100 meter atlet.

diantaranya: Bagi atlet yang masih mempunyai peningkatan prestasi lari 100 meter atlet kurang dapat meningkatkan dengan latihan *uphill running*. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan peningkatan prestasi lari 100 meter atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, T. A., & Haetami, M.(2021). Kondisi Fisik Atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Kayong Utara. *Journal of Equatorial Education and Learning*, 10(10), 1-12.
- Arsil, A.,& Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6),11-8
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Dessi Novita Sari. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 5(2),133-138.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2017). Dasar-Dasar Gerak Atletik. In Alfamedia. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar dasar Atletik. pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar%20dasar%20Atletik.pdf)
- Ely Yuliawan, I. S. (2023). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi. Irma Septriasari

- Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 05(01), 10–20.
- Irawan Edo, Erwandi Rudi, D. H. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 6 Kota Lubuklinggau. *Jurnal Binagogik*, 9(2), 34–38.
- Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani Pada siswa Putera Ekstrakurikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nugroho, W. P., & Purnomo, E. (2019). Pengaruh Latihan Uphill Running Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik Sma Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1).
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13.
- Rahmawati, D., Sujiono, B., Ika, D., & Marani, N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atletik. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 3).
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Tri Subekti dan F. Suharjana. (2004). Pengaruh Senam Ayo Bersatu Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Ngipikrejo, Banjararum, Kalibawang, Kulonprogo, Yogyakarta. *Olahraga. Hlm.*127-131.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.