

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Uphill* dan *Downhill Running* Terhadap *Power Tungkai* Siswa SSB Artajusi Lampung Utara

Muh. Yopan Antono

18114034

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Uphill* dan *Downhill Running* terhadap *power* tungkai siswa SSB Artajusi Lampung Utara.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pretest - posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Artajusi Lampung Utara dengan sampel putra dengan jumlah 24 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) siswa yang masih aktif mengikuti latihan di SSB Artajusi Lampung Utara, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) siswa yang berusia di bawah 17 tahun / U-17, (4) sanggup mengikuti program latihan yang direncanakan dari awal hingga selesai, (5) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kategori tersebut, sampel diberikan *pretest power* tungkai menggunakan Instrumen tes *standing broad jump*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Uphill* dan *Downhill Running* terhadap *power* tungkai siswa SSB Artajusi Lampung Utara. (2) Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($12.758 > 1.713$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan *Uphill* dan *Downhill Running* Terhadap *Power Tungkai* Siswa SSB Artajusi Lampung Utara. Data *pretest* rata - rata 75.92 sedangkan *posttest* 81.21 dengan peningkatan 5.29.

Kata Kunci : *Uphill dan Downhill Running, Power Tungkai*