

## ABSTRAK

Reno. 2025 “ Pengaruh variasi latihan harness terhadap kecepatan atlet *sprint* spartan *athletic club* Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Prof.Dr.Drs. Sukendro, M.Kes AIFO, Pembimbing II Ahmad Muzaffar, S.Pd., Mp.d

Kata Kunci: *Harness*, Kecepatan,*Sprinter*, atlet, Spartan *Athletic Club* Jambi

Latihan *harness* adalah salah satu jenis latihan yang menggunakan beban saat berlari. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan berlari dan meningkatkan kekuatan dinamis. Latihan ini dapat dilakukan dalam jarak dekat atau jauh, tergantung pada tujuan pelatihan. Kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat singkat dikenal sebagai kecepatan. Seseorang yang cepat akan lebih efektif melakukan kinejanya. tetapi seorang atlet juga perlu dilatih untuk meningkatkan kecepatan. berarti atlet mempelajari dan mengerti program, teknik, dan jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan atlet tersebut. Keterampilan harus dilatih dengan kecepatan gerak maksimum atau hampir maksimum untuk meningkatkan kecepatan. Berlari dengan sekuat tenaga adalah cara terbaik untuk mencapai kecepatan lari yang maksimal.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh variasi latihan *harness* terhadap kecepatan atlet *sprint* spartan *athletic club* Jambi.

Jenis penelitian ini termasuk penelitian menggunakan rancangan *one-group pre-test-post-test design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan. Sample sebanyak 3 orang laki-laki atlet *sprint* spartan *athletic club* Jambi.

Berdasarkan data lapangan didapat atlet *sprint* spartan *athletic club* jambi pada data *pre-test* dalam uji *shapiro-Wilk* tertulis signifikan 0.611, kemudian data *post-test* signifikan sebesar 0.628. Berdasarkan data pada hasil dari uji homogenitas untuk hasil *pre-test* dan *post-test* pada atlet lari *sprinter* di spartan *athletic club* signifikan jumlah yang sebesar 0.983. Data hasil *Pre-test* dan *Post-test* memiliki varian yang homogen atau data berasal dari populasi-populasi yang sama dengan varian. Berdasarkan hasil uji *one-sample t-test* menunjukkan data tersebut dapat di diketahui bahwa dengan jumlah sampel yang sama pada data *pre-test* dan *post-test* ditemukan nilai  $\text{sig} < 0.05$  yang menunjukkan terdapat Ada pengaruh variasi latihan *harness* terhadap hasil kecepatan atlet *sprint* Spartan *Athletic Club* Jambi. Besarnya nilai perbedaan antara data *pre-test* dan *post-test* sebesar (5). Data yang didapat disimpulkan dari hipotesis atau dugaan bahwa  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak, karena menunjukkannya *pre-test* dan *post-test* yang berbeda.

Dari hasil penelitian dan dapat disimpulkan adanya pengaruh variasi latihan *harness* terhadap hasil kecepatan atlet *sprint* Spartan *Athletic Club* Jambi.