



---

**EFEKTIVITAS LATIHAN *RUNNING ABC DRILLS* TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN MUTIARA BANGSA 3 JAKARTA BARAT****Tyas Permana<sup>1</sup>, Ika Yulianingsih<sup>2</sup>**Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta  
[tyaspermana18@gmail.com](mailto:tyaspermana18@gmail.com)

---

**Abstract**

*The purpose of this study was to find out whether there was an effect of running abc drills training on the speed of the 60 meter sprint. Sampling used a non-probability sampling technique, totaling 16 participants. This research method used a quantitative experiment with a one-group pretest-posttest design. This data analysis technique used a t-test analysis technique to test the hypothesis, using SPSS 16 software. The pretest results showed an average of 11,438 which was included in the low category, after receiving the running abc drills training treatment and the posttest showed an average of 10,338, from the data showing an increase of 9.62%. Based on the results of the t-test calculation, the sig. (2-tailed) value was obtained at  $0.000 < 0.05$ , and the calculated t value was  $9,774 > 2,120$  t table, so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted.*

**Article History**

*Submitted: 10 Oktober 2025  
Accepted: 13 Oktober 2025  
Published: 14 Oktober 2025*

**Key Words**

*Running sprint, Running ABC drills, Speed.*

---

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk mencari tahu apakah ada pengaruh latihan running abc drills terhadap kecepatan lari sprint 60 meter. Pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling, yang berjumlah 16 peserta. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design, Teknik analisis data ini menggunakan teknik analisis uji t untuk menguji hipotesis, menggunakan software SPSS 16. Hasil pretest menunjukkan rata-rata sebesar 11.438 yang termasuk kategori rendah, setelah menerima treatment latihan running abc drills dan dilakukan posttest menunjukkan rata-rata sebesar 10.338, dari data tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 9,62%. Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan t hitung  $9.774 > 2.120$  t tabel maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Sejarah Artikel**

*Submitted: 10 Oktober 2025  
Accepted: 13 Oktober 2025  
Published: 14 Oktober 2025*

**Kata Kunci**

Lari sprint, Running ABC drills, Kecepatan

---

**PENDAHULUAN**

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitasnya sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup dan baik, dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Menurut Iskandar (2015:1), perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini semakin mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi, sore bahkan malam hari, serta banyaknya klub olahraga, *fitness center* dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini melibatkan peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya berpartisipasi dalam olahraga, termasuk peningkatan tingkat kebugaran, rekreasi, pendidikan, kesuksesan dan mata pencaharian. Hal ini dinyatakan dalam Q.S. Al-Isra' ayat 82:



وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar (penyembuh) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS.82 Al-Isra).

Menurut Sukmawan dan Parlindungan (2024:1), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *organic, neoremuskuler, interpretative*, sosial dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Karena dalam pendidikan jasmani siswa akan dituntun untuk bergerak, karena bergerak merupakan salah satu aspek utama dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mengharuskan siswa bergerak tanpa dibatasi, oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan satu-satunya pelajaran yang diadakan diluar ruangan kelas.

Menurut Triansyah (2021:1), sebagai upaya memperbaiki kualitas gerak dasar dari peserta didik. Atletik sebagai cabang olahraga tertua di dunia sudah sepantasnya menjadi ibu dari setiap cabang olahraga. Implementasi dari cabang olahraga atletik yang terdiri dari banyak gerakan seperti gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak yang harus dimiliki pada anak-anak ataupun remaja secara komprehensif. Pengalaman gerak tersebut jika dilatih dengan tepat dan berkelanjutan tentu akan memberikan kontribusi bagi kemampuan gerak dasar yang baik dan diperlukan pada setiap cabang olahraga.

Menurut Nisa dan Pramono (2023), sekolah merupakan salah satu wadah/tempat lahirnya anak yang berprestasi, karena sekolah memberikan peluang kepada anak-anak untuk berprestasi baik di bidang akademik maupun non akademik. Di bidang non akademik dapat dilakukan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang melibatkan gerak alamiah manusia yang melibatkan berbagai jumlah perlombaan, termasuk lari jarak pendek atau disebut juga lari cepat.

Menurut Laksana, dkk (2021:167), nomor lari dalam cabang atletik meliputi lari jarak pendek 100 m, 200 m, 400 m, lari jarak menengah 800 m, 1500 m, 3000 meter, dan lari jarak jauh 5000 m, 10.000 m, *marathon*. Dalam pelatihan lari pendek (*sprint*) tentulah sangat memperhatikan gerak dasar. *Sprint* yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, untuk menjadi *sprinter* yang baik dan potensial, pelari harus didasari dengan teknik lari yang baik agar gerak lari menjadi efisien. Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah cara dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya seorang atlet harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya awalan (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Mardiana, dkk (2011:28) yang dikutip dalam Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa Agari, dkk (2019:2), latihan teknik lari jarak pendek dapat dilakukan dengan metode lari ABC. Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih disukai daripada variasi lari dan disusun berdasarkan sistem pola gerakan kaki yang berbeda-beda, dari yang paling mudah hingga yang paling sulit. Oleh sebab itu proses pelatihan perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dalam hasil belajar. Proses pembelajaran bukan hanya transfer ilmu dari pendidik ke peserta didik melainkan proses kegiatan yang terjadi antara guru dan peserta didik serta sesama peserta didik lainnya. Ada beberapa cara mengajarkan lari sprint yang efektif, baik yang menggunakan alat atau tanpa



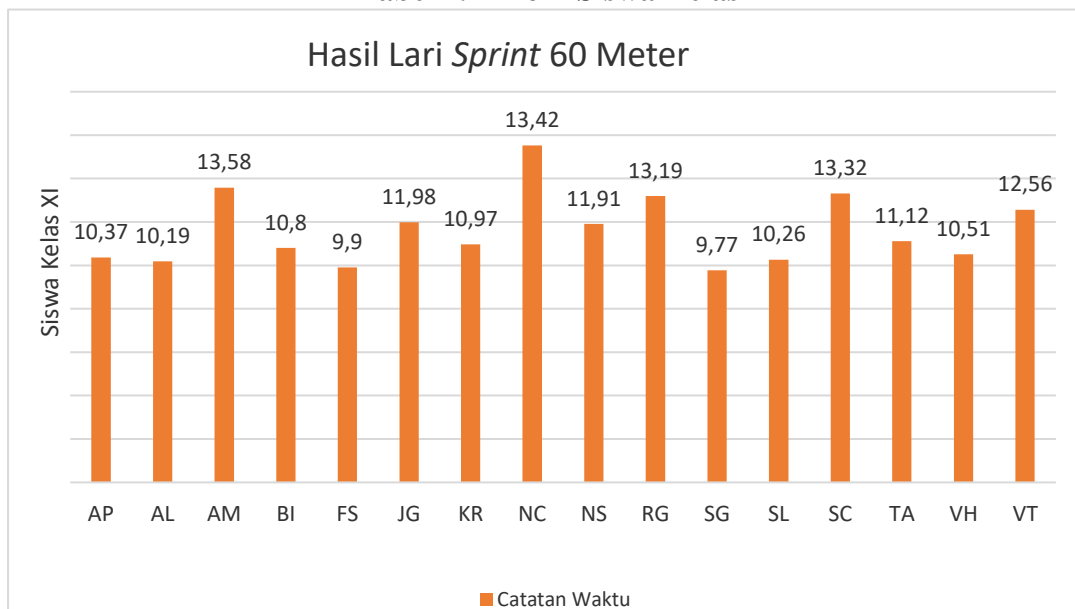
menggunakan alat. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan alat melainkan menggunakan metode latihan *running ABC*.

Menurut Putra, dkk (2023:2), *running ABC* merupakan suatu aktivitas berupa latihan untuk menyempurnakan dari pada gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*), dalam cabang atletik istilah ini sering dinamakan *running ABC*, karena merupakan gerakan-gerakan dasar lari. *Running* artinya lari, dan istilah *ABC* belum diketahui secara pasti kepanjangannya, ada yang mengatakan abc merupakan permulaan dari rangkaian huruf alfabet *ABC* (*acceleration balance cordination*), *athletics basic cordination*, *ability balance coordination*.

Berdasarkan hasil observasi penulis, pada siswa kelas XI di SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat, saat lari jarak pendek (*sprint*), siswa hanya mengetahui cara lari *sprint* 60 meter saja, belum mengetahui apakah gerakan-gerakan tersebut dilakukan dengan benar, sekaligus untuk meningkatkan teknik berlari. Sedangkan pada sisi proses pelatihan terlihat masih ada sebagian anak yang kurang antusias pada saat pelatihan sedang berlangsung, perhatian anak terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, hal ini disebabkan adanya kecenderungan anak lebih suka memilih cabang olahraga sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, bola basket dan olahraga lainnya, setelah peneliti mengetahui kurangnya minat anak dalam olahraga atletik pada nomor lari jarak pendek, peneliti melakukan tes lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI di SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat dan hasilnya kurang maksimal.

Hal ini dikarenakan anak belum sepenuhnya memahami teknik pendukung agar terlaksana gerakan lari yang baik dan benar. Adapun teknik-teknik yang dimaksud adalah: (1) posisi *start*, (2) bentuk gerakan saat lari, (3) gerakan pada saat tiba di garis *finish*.

**Tabel 1.1 Profil Siswa Kelas XI**





No	Nama	Teknik Pengamatan										Hasil Waktu	
		Posisi Awal				Pelaksanaan				Posisi Akhir			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		3
1	AP	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	10,3 detik
2	AL	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	10,1 detik
3	AM	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	13,5 detik
4	BI	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	10,8 detik
5	FS	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	9,9 detik
6	JG	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	11,9 detik
7	KR	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	10,9 detik
8	NC	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	13,4 detik
9	NS	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	11,9 detik
10	RG	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	13,1 detik
11	SG	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	9,7 detik
12	SL	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	10,2 detik
13	SC	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	13,3 detik
14	TA	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	11,1 detik
15	VH	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	10,5 detik
16	VT	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	12,5 detik

**Tabel 1.2 Teknik Start Lari Sprint 60 Meter**

Sumber: (Rahmat, 2015:36)

Dari hasil data di atas dapat diketahui jumlah rata-rata dari keenam belas nama peserta tersebut, dengan jumlah rata-rata 11,5 detik.

Keterangan:

a. Posisi Awal:

- 1) Kedua kaki menyentuh tanah.
- 2) Lutut kaki belakang menyentuh tanah.
- 3) Kedua lengan ditempatkan di tanah, sedikit lebih lebar daripada bahu, jari-jari tangan dilengkungkan.
- 4) Kepala segaris dengan punggung, mata melihat lurus ke bawah.

b. Pelaksanaan:

- 1) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada bola kaki untuk membuat langkah pertama.
- 2) Badan condong ke depan.



- 3) Tungkai bawah selalu dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat tahap pemulihan.
  - 4) Panjang langkah dan frekuensi langkah ditingkatkan dengan setiap langkah.
- c. Posisi Akhir:
- 1) Dada dicondongkan ke depan.
  - 2) Kedua tangan diayunkan ke bawah belakang.
  - 3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Selain ketiga unsur di atas ada satu hal yang perlu menjadi perhatian khususnya dalam lari *sprint* yaitu metode latihan yang digunakan. Menurut peneliti permasalahan yang dialami oleh siswa kelas XI seperti yang dibahas sebelumnya. Melihat sedemikian besar peran seorang guru terhadap hasil belajar anak maka diharapkan guru mata pelajaran dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh anak melalui alternatif yang nantinya dapat membuat anak untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan tetap menjaga interaksi diantara sesama siswa agar pembelajaran atau latihan dapat mencapai hasil yang optimal.

Dari permasalahan di atas salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu yang sesuai dengan karakter kecabangan, salah satu bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan jarak lari *sprint* 60 meter pada olahraga atletik adalah dengan memberikan latihan *running ABC drills*. Pentingnya penelitian ini dilakukan karena ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) peserta didik masih banyak yang hanya mengetahui lari *sprint* itu sekedar berlari dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum, dan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *running ABC* terhadap kecepatan *sprint* 60 meter.

Maka dari itu dilihat dari permasalahan di atas, peneliti ingin memberikan salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter dengan menggunakan bentuk latihan *running ABC*. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Efektivitas Latihan *Running ABC Drills* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2006) dalam buku Mustafa, dkk (2022:79), mendefinisikan eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Rancangan penelitian eksperimental bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest Posttest Design* (Satu Kelompok Pratest Postes), yaitu pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Sumber: Ahyar, dkk (2020)

Keterangan:

$O_1$  : Pretest lari *sprint* 60 meter

$X$  : Treatment / perlakuan latihan variasi *Running ABC Drills*

**O<sub>2</sub> : Posttest lari sprint 60 meter**

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****A. Hasil Analisis Data****1. Uji Normalitas**

(Nuryadi dkk, 2017) Mengatakan uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Uji normalitas dilakukan untuk melihat data yang diteliti apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Shapiro Wilk* dengan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 16. Pedoman pengambilan keputusan (Nuryadi dkk, 2017):

- Nilai Sig. atau signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi adalah tidak normal.
- Nilai Sig. atau signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi adalah normal.

Hasil perhitungan uji normalitas disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.5 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
1	<i>Pretest Lari Sprint 60 M</i>	0.061	Normal
2	<i>Posttest Lari Sprint 60 M</i>	0.563	Normal

Sumber: (Peneliti, 2024)

Berdasarkan Tabel 3.5 hasil uji normalitas menggunakan SPSS 16 diperoleh nilai Sig. untuk data *pretest* sebesar  $0,061 > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal. Berikutnya nilai Sig. untuk data *posttest* sebesar  $0,563 > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal. Kesimpulan dari hasil uji normalitas ini bahwa seluruh data berdistribusi normal.

**2. Uji Homogenitas**

(Nuryadi dkk, 2017) Mengatakan uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang bertujuan untuk mencari tahu apakah dari beberapa kelompok data penelitian memiliki variansi yang sama atau tidak. Cara menafsirkan uji homogenitas ini adalah, jika nilai statistik  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa variansi data adalah homogen. Hasil uji homogenitas ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Tabel 3.6 Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest dan Posttest</i>	0.944	Homogen

Sumber: (Peneliti, 2024)

Dari perhitungan Tabel 3.6 dengan SPSS 16 diperoleh nilai signifikansi  $0.944 > 0,05$ , dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian kelompok data tersebut homogen.



### 3. Uji Hipotesis

Menurut (Mustafa dkk, 2022) Hipotesis adalah dugaan sementara. Analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah uji t dengan bantuan SPSS 16. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sample test* menggunakan data *pretest* dan data *posttest*. Analisis data hasil output uji *paired sample test* dengan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh metode latihan *running ABC drills* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat.

Ho : Tidak ada pengaruh metode latihan *running ABC drills* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat.

Tabel 3.7 Hasil Uji *Paired Sample Test*

T-hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Kriteria
9.774	2.120	0,000	Terdapat pengaruh

Sumber: (Peneliti, 2024)

Berdasarkan Tabel 3.7 hasil perhitungan uji *paired sample test* diatas diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan t hitung  $9.774 > 2.120$  t tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Apabila dilihat dari rata-rata *pretest* sebesar 11.438 dan rata-rata *posttest* sebesar 10.338 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 1.1000, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *running ABC drills* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat memberikan peningkatan kecepatan lari sebesar 9,62%.

#### B. Interpretasi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *running ABC drills* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat. Hasil statistik *mean pretest* menunjukkan rata-rata kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI tersebut sebesar 11.438 termasuk dalam kategori rendah. Berikutnya hasil statistik *mean posttest* menunjukkan rata-rata sebesar 10.338 termasuk dalam kategori cukup, maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1.1000, hal inimenunjukkan bahwa metode latihan *running ABC drills* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat memberikan peningkatan kecepatan lari sebesar 9,62%.

Hasil penelitian setelah melalui *pretest*, pemberian *treatment*, dan *posttest* dilakukan pengolahan data uji normalitas, uji homogenitas dan uji t *paired sample test* menggunakan *software* SPSS 16, yang menunjukkan perolehan nilai Sig. untuk data *pretest* sebesar  $0,061 > 0,05$ . Berikutnya nilai Sig. untuk data *posttest* sebesar  $0,563 > 0,05$  yang berarti kedua data tersebut berdistribusi normal. Dari perhitungan uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi  $0.944 > 0,05$ , dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian kelompok data tersebut homogen. Dan hasil perhitungan uji t *paired sample test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan t hitung  $9.774 > 2.120$  t tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *running ABC drills* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat. Sebagai salah satu metode latihan fisik, metode *running ABC drills* bisa diterapkan dalam program latihan oleh guru/pelatih tersebut untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter.



## PENUTUP

### *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dan pembahasan yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *running ABC drills* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas XI SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat. Hasil menunjukkan *pretest* lari *sprint* 60 meter yang diperoleh memiliki nilai rata-rata sebesar 11.438. Sedangkan pada *posttest* lari *sprint* 60 meter memiliki nilai rata-rata 10.338. Pada hal ini setelah dilakukan *treatment* metode latihan *running ABC drills* sampel mengalami peningkatan kecepatan lari sebesar 9,62%.

### *Saran*

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih/penguji, mampu menjadi fasilitator bagi peserta agar peserta dapat meningkatkan kemampuan lebih baik dan memberikan latihan fisik yang lebih bervariasi terhadap motorik peserta didik sebagai upaya untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint*.
2. Bagi pembina atau pihak sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan memberikan program kegiatan latihan yang terencana agar siswa dapat meningkatkan keterampilan dan pola bermain secara menyeluruh baik aspek mental, teknik, taktik maupun fisik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk peningkatan kecepatan lari *sprint* seseorang, penulis menyarankan bahwa perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor lain yang berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Misbahul, J., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2). <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). PENGARUH METODE ABC RUNNING TERHADAP HASIL BELAJAR TEKNIK LARI JARAK PENDEK 60 METER. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8, 1–8.
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga* (Issue 1). Universitas Negeri Malang.
- Cahyo B, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 56–61.
- Giartama. (2018). Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 1–14.
- Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 78. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1255>
- Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. S. (2020). Perilaku Dan Karakteristik Peserta Didik



- Berdasarkan Tujuan Pembelajaran. *Manazhim*, 2(1), 105–117. <https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i1.638>
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Buku Ilmu Pendidikan Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), Medan.
- Iskandar, T. (2015). HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PUNGGUNG, DAN MOTIVASI BELAJAR PADA KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA FLOP. *Universitas Islam "45" Bekasi*, VI, 27–39.
- Kusumawati, E. (2023). Efektivitas Kerja Guru. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1487–1492. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1578>
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., & Jenaru, K. J. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 163–176. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.720>
- Lefrida, R. (2016). Efektifitas Penerapan Pembelajaran Kontekstual dengan Strategi REACT (Relating, Experiencing, Applying, Cooperating, dan Transferring) untuk Meningkatkan Pemahaman Pada materi Logika Fuzzy. *Jurnal Pendidikan MIPA FKIP UNTAD*, 16(3), 35–40.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Recovery*. PT RajaGrafindo Persada.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Murtono, T., Mentara, H., Kungku, C., & Sukrawan, N. (2022). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Di Sma Negeri 1 Bolano Lambunu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(2), 72–80. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.5691>
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Arya Utama, H., Jerison Boru, M., Fachrozi, I., Isaci Selestiano Rodriguez, E., Bayu Prasetyo, T., & Romadhana, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga* (Issue 1).
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Terhadap Hasil Sprint 100 Meter Atlet Sprinter SMPN 1 Tambelang Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31–38. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2056>
- Nisa, M., & Pramono, D. (2023). Kultur Belajar Sistem Kredit Semester di SMA: Perlukah dalam Implementasi Kurikulum Merdeka? *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(3), 1271–1281. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i3.1410>
- Nugroho, W. P. (2019). Pengaruh Latihan Uphill Running Terhadap Kemampuan Pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Atletik Sma Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 1–13.
- Oktapiansyah Dopongnuha, H., & Ahmadi, D. (2019). Jurnal Bola PENGARUH LATIHANJ SPEED LADDER TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT 100 M SISWA SMA NEGERI 5 BATAM. *Bersama Olahraga Laju Asia*, 2(1), 49.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Prasetya, A. A., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple'S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi*



- Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). PENGARUH LATIHAN LARI 12 MENIT DAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN VO<sub>2</sub> max. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.247>
- Purnomo, E., & 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)
- Putra, A. I., Kusuma, L. S. W., & Mistar, J. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi Running Abc ( Agility Balance Coordination ) Terhadap Kecepatan Lari Sprint 30 Meter. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 143–152.
- Rahmadi. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. [https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN.pdf](https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN.pdf)
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik\\_Dasar\\_dan\\_Lanjutan.pdf](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf)
- Rini Sukanti, E. (2018). *Perkembangan Motorik*. UNY Press.
- Setiawan, D., & Kurniasih, N. C. (2020). Pengaruh Biaya Bahan Baku Dan Biaya Tenaga Kerja Terhadap Laba Bersih Pada Pt. Satwa Prima Utama. *Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 11(April), 55–64.
- Sigid, M. (2020). Hubungan Power Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Lari Sprint. *Cerdas, Jurnal Pendidikan*, 9, 64–73.
- Sukmawan, A., & Parlindungan, D. P. (2024). *Tingkat Pemahaman Siswa dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sambung XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo*. 1–6.
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434. [http://repository.upnyk.ac.id/7357/1/sumintarsih3\\_0001.pdf](http://repository.upnyk.ac.id/7357/1/sumintarsih3_0001.pdf)
- Susiono, R. (2017). Efektivitas latihan kordinasi running abc menggunakan metode unifikasi dan metode konvensional terhadap peningkatan lari 50 meter pada mahasiswa fio unj 2017. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 2(1), 1–5.
- Susiono, R. (2019). Aplikasi Metode Unifikasi Untuk Teknik Lari Cepat. *Jurnal Segar*, 8(1), 27–37. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.04>
- Syahriawiti, W., & Wening, R. K. (2020). Implementasi Pelayanan Terpadu Satu Pintu Dalam Meningkatkan Efektivitas Perizinan Usaha Pada Dinas Penanaman Modal Kabupaten Cirebon. *CENDEKIA Jaya*, 2(2), 22–46. <https://doi.org/10.47685/cendekia-jaya.v2i2.71>
- Triansyah, A. (2021). Pengaruh athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.75-84>