

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL
KECEPATAN LARI JARAK 100 METER PADA ATLET PELAJAR
BATURAJA *RUNNER CLUB* (BRC)**

SKRIPSI

Oleh:

Roma

Nomer Induk Mahasiswa 06061281823070

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL
KECEPATAN LARI JARAK 100 METER PADA ATLET PELAJAR
BATURAJA *RUNNER CLUB* (BRC)**

SKRIPSI

Oleh :

Roma

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

**Koordinasi Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011**

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL
KECEPATAN LARI JARAK 100 METER PADA ATLET PELAJAR
BATURAJA *RUNNER CLUB* (BRC)**

SKRIPSI

Oleh :

Roma

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

**Koordinasi Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011**

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL
KECEPATAN LARI JARAK 100 METER PADA ATLET PELAJAR
BATURAJA *RUNNER CLUB* (BRC)**

SKRIPSI

Oleh :

Roma

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Mei 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd 

2. Anggota : Destriana, M.Pd 



**Palembang, 21 Mei 2024
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Roma

NIM : 06061281823070

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Running ABC* terhadap Hasil Kecepatan Lari Jarak 100 Meter Pada Atlet Baturaja *Runner Club*” Ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.,

Indralaya, Juli 2024
Yang Membuat Pernyataan



Roma

NIM. 06061281823070

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah SAW beserta keluarganya.

Terimakasih saya ucapkan kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah mengarahkan saya dalam menyusun makalah hasil penelitian dan terimakasih juga saya ucapkan kepada teman-teman yang selalu memotivasi saya.

Saya menyadari bahwa hasil penelitian ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun samangat saya dan akan saya terima dengan hati yang terbuka.

Indralaya, Juli 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Roma' with a stylized flourish.

Roma

NIM. 06061281823070

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Assalamualaikum Wr, Wb

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, Kupersembahkan penulisan skripsi ini kepada :

- Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang tercurah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai macam kesulitan, namun Allah SWT selalu senantiasa memberikan kemudahan.
- Terima kasih kepada kedua orang tuaku, Abah Sukarni dan Emak Aisah yang sudah memberikan dukungan dan doa sepenuh hati yang selalu mengiringi perjalanan panjang penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kelak apa yang diraih penulis ilmunya dapat bermanfaat bagi keluarga, bangsa dan negara.
- Terimakasih kepada saudariku Pilah Lokah yang selalu ada buatku dan selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
- Terimakasih kepada keluarga yang di Palembang Ibu, Yuk Dia, Kak Aldo, Yuk Titi, Kak Sujik yang selalu mengingatkan dan yang selalu memberi motivasi.
- Terima kasih sahabatku Habel, Sulaiman, Didit, yang senantiasa selalu mendukung dan memberi semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
- Seluruh Dosen Penjaskes FKIP Unsri. Terlebih kepada yang terhormat ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi , bapak Dr.Wahyu Indra Bayu, M.Pd sebagai dosen pembimbing dan ibu Destriana, M.Pd sebagai dosen pengguji. Terimakasih banyak atas ilmu, pengetahuan dan pengalaman baik yang telah diberikan bapak dan ibu.
- Terima Kasih kepada keluarga besar HMPJ (Himpunan Mahasiswa Penjaskes) dan seluruh teman-teman Penjaskes angkatan 2018.
- Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya.
- Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri yang sudah mau menjalani perkuliahan selama ini dan mampu berjuang sampai selesai.

MOTTO

Finish what you started

(Selesaikan apa yang anda mulai)

Roma

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Baturaja *Running Club* (BRC)” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan saudara-saudara yang saya cintai berkat dukungan dan doa yang tidak putus selama ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr.Hartono, M.A., Dekan FKIP UNSRI, Desriani, M.Pd ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditunjukkan kepada Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan-arahan dalam penulisan skripsi, dan terimakasih juga kepada Ibu Destriana M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran dan masukan untuk perbaikan skripsi. Dan terimakasih kepada seluruh Staff Program Studi Pendidikan dan Kesehatan yang memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.

Indralaya, Juli 2024



Roma

Nim. 06061281823070

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada nabi junjungan kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Baturaja *Running Club* (BRC)”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khususnya olahraga futsal.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Indralaya, Juli 2024



Roma

Nim. 06061281823070

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
PRAKATA	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1.DeskripsiTeori.....	4
2.1.1 Hakikat Latihan Running ABC.....	4
2.1.2 Hakikat Kecepatan Lari Jarak 100 Meter	10
2. 2 Penelitian yang Relevan.....	12
2.3 Kerangka Berpikir	14
2.4 Hipotesis Penelitian.....	15
BAB II METODE PENELITIAN	16
3.1 Jenis Penelitian.....	16
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	16
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	20

3.3.1 Populasi Penelitian	20
3.3.2 Sampel Penelitian	21
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	21
3.5.1 Instrumen Penelitian	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data	23
3.7 Teknik Analisis Data	23
3.7.1 Uji T-Score	23
3.7.2 Uji Normalitas	26
3.7.3 Uji Hipotesis	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian	28
4.1.2. Deskripsi Sampel Penelitian	28
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tes Lari 100 Meter pada Atlet Pelajar Baturaja <i>Runner Club</i> (BRC)	28
4.2. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Angkling Drill.....	7
Gambar 2. Gerakan Hop	7
Gambar 3. Gerakan Butt Kick	8
Gambar 4. Gerakan Bounding.....	8
Gambar 5. Histogram Hasil Pretest Tes Lari 100 Meter	24
Gambar 6. Histogram Hasil Posttest Tes Lari 100 Meter	27
Gambar 7. Diagram Nilai Statistik Pretest dan Posttest Tes Lari 100 Meter	30

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Tabel Distribusi Frekuensi Pretest Tes Lari 100 Meter	24
Tabel 4.2. Distribusi Data Instrumen Pretest Tes Lari 100 Meter	25
Tabel 4.3. Tabel Distribusi Frekuensi Posttest Tes Lari 100 Meter	26
Tabel 4.4. Distribusi Data Instrumen Posttest Tes Lari 100 Meter	28
Tabel 4.5. Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest	29
Tabel 4.6. Peningkatan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	29
Tabel 4.7. Tabel Uji Normalitas	30
Tabel 4.8. Tabel Uji Hipotesis	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	47
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	48
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	49
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal	50
Lampiran 5. Izin Penelitian	51
Lampiran 6. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian	52
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Seminar Hasil	53
Lampiran 8. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	54
Lampiran 9. Bukti Perbaikan Skripsi.....	55
Lampiran 10. Data Hasil Pretest	56
Lampiran 11. Data Hasil Posttest.....	57
Lampiran 12. Dekomentasi	58

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL
KECEPATAN LARI JARAK 100 METER PADA ATLET PELAJAR
BATURAJA *RUNNER CLUB* (BRC)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan terutama peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet pelajar Baturaja *Runner Club*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* (*eksperimen semu*). Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre eksperimental* dengan *one grup pretest posttest design*. Hasil penelitian dari 30 sampel data yang diambil pada Atlet Pelajar Baturaja *Runner Club*. Dari data *pretest* didapatkan waktu tercepat sebesar 15,20 detik, waktu terlambat sebesar 17,15 detik, rentangan sebesar 1,95, rata-rata 16,32, simpangan baku 38,48, dan kemiringan kurva 0.012. Dari data *posttest* didapatkan waktu tercepat sebesar 15,10 detik, waktu terlambat sebesar 17,10, rentangan sebesar 2, rata-rata 16,25, simpangan baku 38,15, dan kemiringan kurva sebesar 0.01. Berdasarkan hasil analisis data, ada pengaruh yang signifikan latihan *running abc* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada atlet Baturaja *Runner Club* dengan *t* hitung sebesar 5,516 *t* tabel 2.045, nilai signifikansi 0.000 0.05 dan dengan persentase peningkatan 34,03%. Disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil latihan *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh latihan *running ABC* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada Atlet Baturaja *Runner Club*.

Kata Kunci : Latihan *Running ABC*, Kecepatan Lari Jarak 100 Meter, Baturaja *Runner Club*.

Mengetahui

**Koordinasi Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pembimbing,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011

**THE EFFECTS OF RUNNING ABC TRAINING ON THE RESULT OF
RUNNING SPEED OF 100 METERS IN BATURAJA RUNNER CLUB
ATHLETES**

ABSTRACT

This research aims to determine the increase, especially the increase in 100 meter running speed in Baturaja student athletes Runners Club. This research is quantitative research that uses a quasi-experimental research design. This research uses a research design pre-experimental with one group pretest posttest design. Research results from 30 data samples taken from Baturaja Student Athletes Runners Club. From data initial test The fastest time was 15.20 seconds, the slowest time was 17.15 seconds, the range was 1.95, the average was 16.32, the standard deviation was 38.48, and the slope of the curve was 0.012. From the posttest data, the fastest time was 15.10 seconds, the late time was 17.10, the range was 2, the average was 16.25, the standard deviation was 38.15, and the slope of the curve was 0.01. Based on the results of data analysis, there is a significant influence of ABC running training on the results of 100 meter running speed in Baturaja Runner Club athletes with a calculated t of 5.516 t table of 2.045, a significance value of 0.000 - 0.05 and with an increase percentage of 34.03%. It was concluded that there was an average difference between the results of the pretest and posttest training, which means that there was an influence of ABC running training on the results of the 100 meter running speed in Baturaja Athletes. Runners Club.

Keywords : Running ABC Training, Running Speed Of 100 Meters, Baturaja Runner Club

Mengetahui

**Koordinasi Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pembimbing,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan dari berbagai kalangan usia, baik dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lanjut usia. Lari atau biasanya disebut atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang didalamnya berisikan gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat dan lempar (Santika et al., 2020). Olahraga lari berkembang di masyarakat luas, banyak perlombaan atau kompetisi yang telah dilaksanakan dari berbagai daerah maupun nasional. Atletik merupakan suatu cabang olahraga tingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor pertandingan, salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau yang dikenal dengan istilah lari *sprint* (Rizal et al., 2022).

Lari *sprint* menurut (Murdiansyah, 2023) adalah olahraga yang memperlombakan waktu, di mana setiap pelari yang disebut dengan *sprinter* berusaha menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam cabang olahraga atletik, jika berlatih bersungguh-sungguh seseorang akan mencapai hasil yang baik, salah satu cabang atletik yang dilombakan dalam kejuaraan adalah lari 100 meter. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan. Menurut (Fransiska et al., 2021) lari *sprint* adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 meter.

Menurut Dikdik (Suweman et al., 2023) teknik lari dapat diajarkan dengan memperkenalkan kunci keterampilan yang berkaitan dengan unsur semua lomba lari *sprint*, yaitu: reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum. Ada banyak metode yang bisa dipakai untuk melatih di antaranya yaitu memakai metode latihan *Running ABC*, *Running* dalam arti yaitu lari dan istilah *ABC* yaitu *acceleration Balance Cordination*. *Running ABC* merupakan salah satu latihan dasar yang harus dilakukan oleh atlet karena sudah mencakup seluruh latihan gerak tungkai untuk melatih kecepatan dalam berlari

khususnya lari jarak 100 meter (Thosin Waskita et al., 2022).

Menurut (Hidayat & Witarsyah, 2020) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Seseorang yang mempunyai kecepatan akan lebih efektif untuk melakukan kinerjanya selain mengetahui komponen hakikat kita juga perlu diberikan latihan kecepatan, mengetahui dimana terjadinya kecepatan, mengetahui program dan metode serta bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan. Untuk mengembangkan kecepatan maka *skill* harus dipraktikkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum. Kecepatan lari maksimum, dikembangkan dengan berlari di atas jarak jarak pendek dengan sekuat tenaga.

Latihan berasal dari kata "*training*" adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak yang baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Latihan atau *training* juga diartikan sesuatu yang berulang ulang dan semangkin lama bebanya semangkin bertambah (Pranata & Kumaat, 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada atlet pelajar Baturaja *Runner Club* (BRC), didapatkan bahwa masih banyak atlet yang belum terampil dalam melakukan lari jarak 100 meter sehingga atlet tersebut belum mampu menghasilkan lari yang maksimal pada kecepatan lari jarak 100 meter dan setelah dicari alasan dan masalah yang terjadi, peneliti dapat sedikit menguraikan beberapa faktor penyebab diantaranya : teknik lari yang baik masih belum dikuasai, gerakan belum terkoordinasi, kurangnya latihan otot tungkai serta kurangnya jam latihan. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pembelajaran lari jarak 100 meter dengan judul "Pengaruh Latihan *Running ABC* terhadap Hasil Kecepatan Lari Jarak 100 Meter pada Atlet Pelajar Baturaja *Runner Club* (BRC)".

1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Teknik lari yang baik masih belum dikuasai oleh atlet
2. Masih banyaknya gerakan koordinasi kaki dan tangan atlet yang belum maksimal

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan penelitian di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan *running ABC* terhadap hasil kecepatan lari jarak 100 meter pada atlet Baturaja *Runner Club* (BRC).

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah latihan *running ABC* berpengaruh terhadap hasil kecepatan lari jarak 100 meter pada atlet Baturaja *Runner Club* (BRC) ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Running ABC* terhadap hasil kecepatan lari jarak 100 meter pada atlet Baturaja *Runner Club* (BRC).

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi pemain, diharapkan dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari pada jarak 100 meter
2. Bagi pelatih, diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah variasi dalam melatih sepakbola
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan informasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian ini agar dapat memperoleh hasil yang lebih optimal

DAFTAR PUSTAKA

- abizar, A. M., & Fahrizqi, E. B. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Kecepatan Reaksi Kekuatan Otot Tangan Dan Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Boxing. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 41–48. <https://doi.org/10.33365/Joupe.V3i2.2226>
- Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V5i1.848>
- Ahmad Avin Prasetya, I. S. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple's Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Akbar, A. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Lari Gawang. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 8(2), 150–155.
- Annisak, F., Sakinah Zainuri, H., & Fadilla, S. (2024). Peran Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistika Non Parametrik Dalam Penelitian. *Altitihadu Jurnal Pendidikan*, 3(1), 105–115. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alititihadu>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V1i2.57>
- Arief, R. P., & Wiriawan, O. (2022). Evaluasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putri Koni Sidoarjo Dalam Menghadapi Porprov Ke Vi Tahun 2019 Aqilah. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 1–8.
- Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Prasojo, S. (2021). *Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (Abc) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar*. 6, 96–108.
- Aryati, V. A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Smp Negeri 7 Kota Sukabumi. *Indonesia Sport*

- Journal*, 1(2), 39. <https://doi.org/10.24114/Isj.V1i2.16257>
- Azis, A., Kurniawan, F., & Gustiawati, R. (2020). Survei Penggunaan Media Pembelajaran Ladder Drill Dalam Pembelajaran Lari Jarak Pendek. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12, 67–73.
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan Dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru Pjok Di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/Jpmba.V1i9.451>
- Dita, A. U., Taufik, K., Sumbawa, S. M. A., & Ulya, A. (2021). *Pendahuluan Permainan Bulutangkis Merupakan Permainan Individual Yang Dapat Dimainkan Dengan Cara Tunggal Yaitu Satu Orang Melawan Satu Orang Atau Ganda Yaitu Dua Orang Melawan Dua Orang Dengan Menggunakan Raket Sebagai Alat Pemukul Dan Cock Sebagai Objek*. 8(2), 27–39.
- Dwi, D. D. D. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal MasterPenjas&Olahraga*, 1(2), 8–17. <https://doi.org/10.37742/Jmpo.V1i2.13>
- Firmansyah, A., & Rumini, R. (2022). Pengaruh Metode Latihan Up Hill Dan Angkling (B Running) Menggunakan Beban Karet Resistance Pada Atlet Sprinter 100 Meter Siswa Sman 2 Purbalingga. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 3(2), 469–478. <https://doi.org/10.15294/inapes.V3i2.58972>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (Jiph)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/Jiph.V1i2.937>
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run Pada Atlet Lari Jarak Pendek Di Club Linggau Runners. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 5(1), 40–50. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V5i1.2872>

- Govenda, R. D., Hariyanto, A., & Herdyanto, Y. (2020). Peningkatan Speed Dan Agility Dengan Penggunaan Latihan 40 Yard Sprint Dan A-Movement. *Jossae: Journal Of Sport Science And Education*, 5(2), 148. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p148-158>
- 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>
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola Sma N 4 Sumbar Fa. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Hidayatulloh Rifky. (2020). Perbedaan Pengaruh Asupan Karbohidrat Dan Lemak Terhadap Kecepatan Sprint 100 Meter. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8, 116–125.
- Ichsan, I., & Ali, A. (2020). Metode Pengumpulan Data Penelitian Musik Berbasis Observasi Auditif. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan Dan Pendidikan Musik*, 2(2), 85–93. <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v2i2.48>
- Ihsanudin, & Gumantan, A. (2020). *Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid.1*(2), 10–13. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/587>
- Irham, A. (2021). Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain K-U 16 Soccer Privte Ssb Saa (Sulkhan Arif Academy) Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 141.
- Jaya Nh, H. P., Fikri, A., & Salman, E. (2022). Penerapan Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 11 Kota Lubuklinggau. *E-Sport: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.5122>
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1–9.

- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. [Http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Historis](http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Historis)
- Mukhamad Rizki Yulianto, N. W. K. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Tim Hockey Indoorputra Kabupaten Gresikdi Porprov 2019*. 1–8.
- Murdiansyah, B. N. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Anak Sd Kelas V. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 57–65. [Https://Doi.Org/10.55681/Ejoin.V1i2.581](https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i2.581)
- Pramono, A., Tama, T. J. L., & Waluyo, T. (2021). Analisis Arus Tiga Fasa Daya 197 Kva Dengan Menggunakan Metode Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. *Jurnal Resistor (Rekayasa Sistem Komputer)*, 4(2), 213–216. [Https://Doi.Org/10.31598/Jurnalresistor.V4i2.696](https://doi.org/10.31598/jurnalresistor.v4i2.696)
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2020). Journal Of Sport Sciences And Fitness Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Abc Run. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching Dan Kesehatan*, 3(4), 51–54.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas NegeriSurabaya*, 10(02), 107–116. [Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Kesehatan-Olahraga/Article/View/45189](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189)
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. [Https://Doi.Org/10.32550/Teknodik.V0i0.554](https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554)
- 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.
- Rizal, J. H., Safruddin, & Dewi, N. K. (2022). Pengaruh Permainan Benteng Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas Iv Sdn 2 Lendang Kunyit.

JournalOfClassroomActionResearch,4(1).

<https://doi.org/10.29303/jcar.v4i1.1695>

- Santika, I. G., Putu Adi, N., & Subekti, M. (2020). Korelasi Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa Correlation Of Running Speed And Leg Muscle Strength Against Student Agility Pendahuluan Olahraga Adalah Proses Sistematis Yang Berupa Segala Kegiatan Atau Usaha Yang Dapat Mendor. *Jurnal Ilmiah Adigra*, 6(2), 1–9.
- Saputra, N., Suparman, & Firlando, R. (2023). Pengaruh Latihan Running Abc Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Viii Smpit Bina Ilmi Palembang. *Jurnal Arena Olahraga*, 3(1), 26–34.
- Setyagraha, E., Mahyuddin, R., Hasyim, H., Sulaeman, S., & Makassar, N. F. (2022). Pengaruh Latihan Abc, Running Mechanic Dan Ladder Drill Terhadap Speed-Agility Atlet Perbasi Kabupaten Pinrang. *Jurnal Marathon*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59993>
- Solahuddin, S., Aryanti, S., Victorian, A. R., & Azhar, S. (2022). Testing Media Products Using Videos For Learning. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(74), 17–22.
- Sukirno, Usra, M., & Pratama, R. R. (2020). Improving The Quality Of Sports Trainers. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 103–108.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susiono, R., & Hernawan. (2020). Analisis Unifikasi Pada Gerak Dasar Running Abc Mahasiswa Fio 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112–120. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.05>
- Sutisna, I. (2020). Statistika Penelitian. *Program Doktor Ilmu Pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo*, 1, 1–15. https://www.academia.edu/download/62615506/Teknik_Analisis_Data_Penelitian_Kuantitatif20200331-52854-1ovrwlw.pdf

- Suweman, I. W. A., Ngurah, I. G., Purnama, M., Diputra, A., & Kadek, I. (2023). *Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 3 Sukawati*. 20.
- Syafaruddin, Victorian, A. R., Kurnawan, R. A., & . (2021). Hanging Ball Exercises On Top Service Accuracy In Athletes At Psti Lampung Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2021,*Jurnal.Unimed.Ac.Id*, 20(2), 152–156. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jik/article/view/30947>
- Thosin Waskita, D., Mochamad Surya, C., & Febriana, R. (2022). Kemampuan Motorik Kasar Melalui Teknik Permainan Lari Estafet Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Tahsinia*, 3(1), 53–62. <https://doi.org/10.57171/jt.v3i1.312>
- Trengginas, B. A., Setiawan, M. A., & Aulia, D. (2023). Pengaruh Athletic Basic Coordination Running Terhadap Kecepatan Atlet Sprinter Npci Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 171–183. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal171-183>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas).*Inovasi Pendidikan*,7(1),50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*,3(2),96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*,12(2),615–624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>

LAMPIRAN