

**PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KOORDINASI PADA
ATLET PELAJAR NOMOR LARI DI SPORTIF
ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Devi Kurniasari
NIM 15601241146

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KOORDINASI PADA
ATLET PELAJAR NOMOR LARI DI SPORTIF
ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL**

Oleh:

Devi Kurniasari

15601241146

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet lari yang terdaftar di dalam Sportif Atletik *Club* yang berjumlah 11 orang yang terdiri dari 9 putra dan 2 putri, serta atlet lari sudah memulai latihan minimal 3 bulan. Instrumen yang digunakan adalah analisa teknik lari yang di validasi oleh ahli atau *expert*.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Hasil uji t diperoleh nilai $P = (0.000) < \alpha (0.05)$, maka terdapat peningkatan yang signifikan pada koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Persentase peningkatan tersebut sebesar 9.6%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

Kata Kunci: *latihan ABC, koordinasi, atletik*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Devi Kurniasari

NIM : 15601241146

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 5 Mei 2019

Yang menyatakan,



Devi Kurniasari
NIM. 15601241146

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KOORDINASI PADA ATLET PELAJAR NOMOR LARI DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL

Disusun oleh :

Devi Kurniasari

NIM 15601241146

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

Yogyakarta, 5 Mei 2019

Mengetahui,
aa - Ketua Program Studi,



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Sujawo, M. Or.

NIP. 19830314 20080 1 012

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KOORDINASI PADA ATLET
PELAJAR NOMOR LARI DI SPORTIF ATLETIK CLUB
GUNUNGGIDUL

Disusun oleh:

Devi Kurniasari
NIM 15601241146

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 13 Mei 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		21/5/2019
Drs. Sudardiyono, M.Pd. Sekretaris		21/5/2019
Dr. Yudanto, M.Pd. Penguji I (Utama)		21/5/2019

Yogyakarta, Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIM 10640707 198812 1 001

MOTTO

*“Bintang itu akan selalu ada, dimanapun kamu berada. Dia akan terus jadi
jalan ‘tuk kembali pulang”*

-Erie Khassandra-

“Comeback Stronger”

-Devi Kurniasari-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Selalu kupanjatkan doa kepada Allah SWT, aku persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kepada orangtua tercinta, Ibu Sumini yang selalu mendoakan setiap langkah saya, memberikan semangat, mendukung dan memberikan motivasi yang tiada henti. Untuk Ayah saya Bapak Karyono (Alm) semoga engkau bangga mempunyai anak yang seperti ini.
2. Adikku tercinta, Muhammad Imam Baedhowi Purwadi terimakasih telah menemani, memberikan doa, dan dukungan kepada saya.
3. Keluarga besarku yang selalu memberi dukungan kepada ku tanpa kenal lelah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran dan kritik dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa. M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman. M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penelitian.
4. Dr. Guntur, M.Pd., selaku ketua Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi serta memberikan dorongan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

5. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes. selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa studi.
6. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu sebagai bekal penulis untuk menghadapi tantangan berikutnya.
7. Tupar, S.os. selaku Ketua sekaligus pelatih di Sportif Atletik Club yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman PJKR D 2015 dan semua sahabatku yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat membangun sangat penulis harapkan agar bisa menjadi lebih baik kedepannya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 5 Mei 2019

Penulis,



Devi Kurniasari
NIM. 15601241146

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Latihan ABC (<i>Running ABC</i>)	6
2. Hakikat Koordinasi (<i>Coordinatoin</i>).....	13
3. Hakikat Atletik	17
4. Program dan Metode Latihan	23
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berfikir	28
D. Hipotesis	29
BAB III. METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian.....	42
B. Hasil Penelitian.....	42
C. Analisis data	48
D. Persentase Peningkatan Hasil Lari 60 Meter	51
E. Pembahasan	52
F. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	59
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisa Teknik Lari <i>Sprint Start</i> Jongkok	38
Tabel 2. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Analisa Teknik Lari	47
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas	50
Tabel 7. Hasil uji Hipotesis (<i>t-test</i>)	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan <i>Angkling Drill</i>	8
Gambar 2. Gerakan <i>High-Knee rill</i>	8
Gambar 3. Gerakan <i>Butt Kicker</i>	9
Gambar 4. Gerakan <i>Skippings</i>	9
Gambar 5. Gerakan <i>Foreleg Extension Marching</i>	10
Gambar 6. Gerakan <i>Foreleg Extension Marching</i>	10
Gambar 7. Gerakan <i>Straight Leg Running</i>	11
Gambar 8. Gerakan <i>High-Knee Bounce Skips</i>	11
Gambar 9. Gerakan <i>Ankle Bounce</i>	12
Gambar 10. Gerakan <i>Ankle Bounce</i>	12
Gambar 11. Gerakan <i>Bounding</i>	13
Gambar 12. Kurva Panjang Langkah	19
Gambar 13. Tahapan <i>Start Jongkok</i>	20
Gambar 14. Tahap-tahap Lari <i>Sprint</i>	20
Gambar 15. Faktor-faktor Pembatas Prestasi.....	21
Gambar 16. Diagram Hasil Analisa <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir	63
Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	64
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	66
Lampiran 5. Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	67
Lampiran 6. Program Latihan	68
Lampiran 7. Lembar Analisis Teknik Lari Sprint.....	118
Lampiran 8. Daftar Presensi Atlet	122
Lampiran 9. Data Penelitian.....	123
Lampiran 10. Statistik Data Penelitian.....	125
Lampiran 11. Uji Normalitas	127
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	128
Lampiran 13. Uji T.....	129
Lampiran 14. Tabel Distribusi T.....	131
Lampiran 15. Dokumentasi.....	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan dari berbagai kalangan usia, baik dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lanjut usia. Lari atau yang biasa disebut Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang mempunyai arti bertanding atau berlomba, (Yoyo dkk, 2000: 9). Saat ini, olahraga lari sudah berkembang di masyarakat luas. Banyak perlombaan atau kompetisi yang telah dilaksanakan dari berbagai daerah, maupun yang mempertandingkan antar daerah/kota dengan daerah/kota yang lainnya. Lari menjadi olahraga yang sedang banyak digemari oleh masyarakat karena olahraga lari termasuk olahraga yang tergolong murah dan mudah dilakukan.

Hal tersebut terbukti dengan terbentuknya banyak komunitas dan klub-klub yang menggemari olahraga lari. Sportif Atletik *Club* merupakan salah satu klub yang ada di Gunungkidul tepatnya di Desa Logandeng, Dusun Logandeng, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul yang mendalami cabang olahraga lari, namun didalam klub tersebut juga terdapat atlet yang mendalami nomor nomor lain seperti jalan cepat, tolak peluru, dan lompat jauh.

Tentunya dalam klub tersebut mengalami adanya latihan guna membangun sebuah prestasi yang membanggakan. Latihan itu sendiri merupakan proses untuk membiasakan diri dalam melakukan suatu gerakan yang dalam proses tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan secara terus menerus (*continue*) agar tercapai gerakan yang diinginkan, dalam proses latihan

itu sendiri terdapat berbagai macam teknik-teknik yang harus dikuasai oleh atlet tersebut, salah satu tahap teknik dasar lari adalah latihan dasar ABC yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi gerak lari (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 39).

Latihan awal bagi pemula bisa dikenalkan dengan gerakan gerakan dasar melalui latihan ABC (*Running ABC*), latihan teknik, latihan kecepatan, latihan daya tahan, dan latihan kekuatan. Dalam sebuah komunitas atau klub-klub tersebut, biasanya pelatih akan memberikan program latihan yang sudah disusun sedemikian rupa hingga target yang sudah ditentukan dapat tercapai. Latihan ABC dilakukan dari gerakan yang mudah ke yang sukar dengan tahapan latihan dari yang lambat, sedang, lalu cepat. Latihan ABC akan memperbaiki koordinasi kaki dan tangan sehingga dapat menyelaraskan gerakan kaki dan tangan agar lebih maksimal lagi pada saat melakukan gerakan lari yang sebenarnya.

Sportif Atletik *Club* termasuk klub yang sudah lama berkembang dari tahun 1992 hingga sekarang. Maka dari itu klub tersebut sudah memiliki banyak generasi yang telah mengharumkan nama klub tersebut. Sekarang ini banyak usia dini dan remaja yang masih sekolah (pelajar) ikut berkontribusi agar dapat terus mengharumkan klub Sportif Atletik *Club*. Program latihan bagi yang sudah remaja berbeda porsinya dengan yang usia dini. Untuk yang usia dini lebih banyak diberikan latihan teknik dan koordinasi kaki-tangan, penguatan, dan kecepatan. Sedangkan bagi anak usia remaja lebih banyak ke penguatan daya tahan, daya tahan kecepatan, dan berbagai program latihan yang telah

dikuasainya. Namun untuk latihan penguatan teknik atau koordinasi masih jarang dilakukan, sehingga pada atlet remaja latihan koordinasi antara kaki, tangan dan badan masih belum sesuai dengan gerakan yang benar, seperti ayunan tangan kurang didorong ke belakang, paha yang kurang diangkat keatas sehingga langkah kaki masih terlalu pendek, badan yang goyang saat ayunan tangan mengayun dan lain sebagainya sehingga menyebabkan hasil lari yang tidak maksimal. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan ABC terhadap Koordinasi pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Intensitas latihan dan program yang diberikan kepada atlet sesuai tingkat usia belajar masih kurang tepat.
2. Masih banyaknya gerakan koordinasi kaki dan tangan atlet yang belum maksimal.
3. Belum adanya pengaruh penerapan latihan ABC terhadap kemampuan koordinasi atlet Atletik nomor lari.

C. Batasan Masalah

Dalam melakukan penelitian tersebut, maka penulis membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang keliru dan terlalu luas serta memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh latihan ABC

terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di Sportif Atletik *Club*, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti oleh penulis yaitu : “Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap kemampuan koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih maupun guru pembina dalam proses latihan baik di klub, sekolah (ekstrakurikuler), maupun komunitas-komunitas lari.
 - b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut.
 - c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi gerak dasar dalam Atletik nomor Lari.

2. Manfaat praktis

a. Guru dan pelatih

Memberikan gambaran bentuk latihan ABC guna mengembangkan kemampuan koordinasi atlet lari agar tercapai gerakan yang efektif, efisien, dan tepat sasaran.

b. Atlet lari

Mengetahui kekurangan yang dimiliki oleh atlet sehingga dapat memperbaiki gerakan yang masih kurang tepat tersebut.

c. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan atau sebagai referensi untuk melakukan penelitian tentang latihan ABC.

d. Masyarakat

Memberi gambaran dan pengetahuan dasar khususnya bagaimana latihan teknik awal pada cabang olahraga Atletik nomor Lari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan ABC (*Running ABC*)

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan *fitness*/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktifitas yang dipilih. Program latihan menggunakan latihan atau praktek untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu *event* (Thompson, 1991: 61). Latihan adalah proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan prestasi, dengan tahapan ataupun penyusunan program yang jelas dan terukur untuk mencari peningkatan-peningkatan dalam jangka panjang. Peningkatan-peningkatan prestasi di dapat ketika melakukan latihan dengan tahapan yang sesuai dengan usia latihan maupun usia atlet yang menggunakan latihan dengan tahapan yang sesuai dengan usia latihan dan juga usia atlet dengan menggunakan kaidah-kaidah teori latihan yang benar.

IAAF (*International Association of Athletics Federation*) sebagai induk organisasi cabang olahraga Atletik di dunia membuat pola tahapan pembinaan latihan dibagi menjadi: *Developing the Athlete* (Pengembangan atlet), *Athlete Development – the Long Term Approach* (Pengembangan atlet – pendekatan jangka panjang), *Stages of Athhlete Development* (Tahap perkembangan atlet), *Athlete Development and Maturation* (pendewasaan dan pengembangan atlet), *Planning, Competition and Athlete Development* (Perencanaan, kompetisi, dan pengembangan atlet) (Thompson, 1991:57).

Pada tahap *Stages of Athlete Development* (Tahap perkembangan atlet) kita harus mengenali lima tahap model pengembangan atlet yang dimulai dari tahap *kids' Athletics*, tahap *multi-event*, tahap *Event Grup Delopment*, tahap *Specialisation* sampai tahap *performance* (Thompson, 1991: 58). Tahap pertama pada jalur pengembangan IAAF adalah '*Kids Athletics*'. Pada proses latihan *Kids Athletics* program yang disusun harus terstruktur dengan mengenalkan aktifitas atletik yang menyenangkan, memberikan penekanan pada kebugaran dasar dan memberikan kemampuan-kemampuan dalam menguasai gerakan dasar. Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan '*Running ABC*' *Running ABC* atau *Athletic Basic Coordination* adalah salah satu tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun koordinasi gerak dasar atletik. Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berjalan, berlari, loncat, dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki.

Aktivitas lari ABC yang diberikan merupakan gerak dasar yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Gerakan juga dilakukan secara terukur dimulai dari gerakan dengan intensitas rendah, sedang, kemudian tinggi. Sebagai penerapan aktivitas lari ABC peneliti memberikan 10 variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan teknik saat berlari pada saat lari yang sebenarnya, macam gerakan latihan ABC meliputi:

a. *Ankling Drill*



Gambar 1: gerakan ankling drill.

Sumber: (LAUF-Drill ABC)

b. *High-Knee Drill* (lutut diangkat tinggi rata-rata air dan kaki yang ditinggalkan diluruskan, (Eddy dan Dapan, 2011:41),



Gambar 2: gerakan high-knee drill.

Sumber: (LAUF-Drill ABC)

c. *Butt Kick* (kaki ditekuk sentuhkan ke pantat),



Gambar 3: gerakan *butt kicker*.
Sumber: (LAUF-Drill ABC)

d. *Skippings* (gerakan angkat paha setengan dari rata-rata air),



Gambar 4: gerakan *skippings*.
Sumber: (LAUF-Drill ABC)

e. *Foreleg Extension Marching* (lutut angkat rata-rata air lalu ditendangkan kedepan),



Gambar 5: *gerakan foreleg extension marching.*
Sumber: (LAUF-Drill ABC)



Gambar 6: *gerakan foreleg extension*
Sumber: (LAUF-Drill ABC)

f. *Straight Leg Running* (kaki diluruskan lalu tendangkan kedepan),



**Gambar 7: gerakan *straight leg running*.
Sumber: (LAUF-Drill ABC)**

g. *High Knee Bounce Skips* (lutut diangkat rata-rata air diikuti gerakan loncat sehingga ada fase melayang diudara),



**Gambar 8: gerakan *high knee bounce skips*
Sumber: (LAUF-Drill ABC)**

h. *Ankle Bounce* (gerakan kaki bertumpu pada ankle menggunakan kedua kaki lalu melompat),



Gambar 9: gerakan ankle bounce.
Sumber: (LAUF-Drill ABC)



Gambar 10: gerakan ankle bounce.
Sumber: (LAUF-Drill ABC)

i. *Bounding* (gerakan kijang).



Gambar 11: gerakan bounding.
Sumber: (LAUF-Drill ABC)

2. Hakikat Koordinasi (*Coordination*)

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang sistematis, selaras dengan tujuannya, atau suatu kemampuan untuk menampilkan tugas gerak dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan koordinasi antar otot yang berpengaruh dalam gerakan tersebut (Suharno, 1982: 110). Menurut Sajoto (1988: 89), koordinasi berasal dari kata *coordination* yang merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan menurut Nossek (1982: 89), koordinasi merupakan suatu kemampuan yang bertujuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam suatu atau lebih pola gerak

khusus. Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan koordinasi merupakan perpaduan atau serangkaian gerak menjadi beberapa gerakan tertentu agar tercapai suatu bentuk yang diinginkan. Khususnya dalam koordinasi sangat dibutuhkan agar saat berlari atlet dapat memberikan gerakan yang maksimal dan tidak memberikan gerakan yang berlebih. Gerakan koordinasi dalam atletik nomor lari dalam penelitian ini adalah koordinasi kaki dan tangan yang sangat dominan digunakan pada saat melakukan gerakan dalam berlari.

Menurut IAAF-RDC (2002: 46), teknik lari yang benar sangat penting selama berlari dan berlatih. Lari secara teknis dapat meningkatkan suatu gaya lari yang ekonomis baik dalam perlombaan, maupun dalam latihan dengan kecepatan tinggi untuk mencegah cedera beban-lebih (*over-load*). Dalam konteks ini variasi kecepatan dari teknik lari dalam disiplin yang berbeda dan juga dalam seksi yang berbeda dari suatu lomba, harus dilatih". Maka dari itu latihan koordinasi perlu dilakukan agar gerakan yang dilakukan menjadi lebih efektif dan ekonomis sehingga tenaga yang terbuang tidak sia-sia.

b. Macam-Macam Koordinasi

Menurut Sukadiyanto (2011:149) koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengontrol suatu gerakan pada saat bergerak. Sedangkan koordinasi khusus adalah koordinasi antar beberapa anggota badan. Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil dari perpaduan antara pandangan mata-tangan (*hand-*

eye coordination) dan kerja kaki (*footwork*). Oleh karena itu koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga masing-masing. Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, luwes. Untuk itu baik koordinasi umum maupun khusus keduanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga karena keduanya berpengaruh terhadap keterampilan gerak seseorang.

c. Prinsip Latihan Koordinasi

Menurut Sukadiyanto (2011:150) prinsip-prinsip latihan koordinasi antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Bentuk latihan koordinasi dalam waktu yang pendek dengan mengembangkan keterampilan gerak yang baru dan sama atau menyerupai dengan keterampilan teknik cabang olahraganya.
- 2) Latihan melalui bentuk teknik yang spesifik dengan berbagai tingkat kesulitan dan berbagai situasi dan kondisi.
- 3) Latihan yang disusun dapat menarik dan meningkatkan motivasi atlet dalam mengadaptasi berbagai keterampilan.
- 4) Latihan koordinasi harus mampu melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak pada cabang olahraga.
- 5) Latihan koordinasi sebaiknya dilakukan dengan menggunakan berbagai peralatan.

6) Latihan koordinasi dapat dikenalkan sejak usia 8 sampai 12 tahun sehingga pada usia tersebut anak-anak sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi.

7) Dalam latihan koordinasi kedua sisi (kanan-kiri) dari anggota badan (tungkai-lengan) harus dilatihkan secara seimbang.

Karakter khusus latihan koordinasi adalah melakukan gerakan yang beraneka ragam dalam satu satuan waktu. Misalnya pada gerakan lari ditempat bersamaan dengan mendorong tangan kanan ke atas dan tangan kiri ke depan. Pada model latihan koordinasi yang dilakukan dalam penelitian ini diperbanyak pada koordinasi kaki dan tangan karena dalam olahraga atletik khususnya nomor lari anggota bagian tubuh tersebut sangat dominan dalam melakukan berbagai gerakan.

d. Tujuan Koordinasi

Menurut Suharno (1981: 29) Tujuan koordinasi selain untuk mengkoordinasikan secara baik beberapa gerakan, juga untuk:

- 1) Efisiensi tenaga dan efektif dalam suatu gerakan
- 2) Menghadapi/menghindari terjadinya cedera dalam berlatih atau bertanding.
- 3) Berlatih menguasai teknik-teknik tinggi dan taktik akan lebih cepat bila anak mempunyai kemampuan koordinasi yang tinggi/baik.
- 4) Memberikan sumbangan mental anak dalam berlatih atau bertanding.

3. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1). Atletik sendiri disebut sebagai induk dari berbagai cabang olahraga karena gerakan-gerakan dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang cabang olahraga lain. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti lomba atau perlombaan/pertandingan. Di Amerika, Eropa dan sebagian Asia sering menggunakan istilah *Track and Field*, sedangkan di Negara Jerman menggunakan istilah *Leicht Athletik* dan di Negara Belanda menggunakan istilah *Athletiek*. Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1). Atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dalam meningkatkan biomotorik, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Menurut IAAF (2000: 11) atletik adalah suatu olahraga dengan jangkauan penuh kemungkinan ritmik. Lari itu sendiri adalah suatu gerakan ritmik. Sedangkan pada saat *jogging* irama itu utamanya sebagai ciri-ciri bentuk gerakan yang sudah diatur/disusun. Tetapi, *jogging* juga dapat dialami sebagai tidak ritmik atau berirama. Tugas yang paling penting adalah untuk merubah aktivitas *jogging* menjadi gerakan ayunan yang sistematis dan berirama. Dapat disimpulkan Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang didalamnya merupakan gabungan dari berbagai jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, jalan, lempar dan lompat.

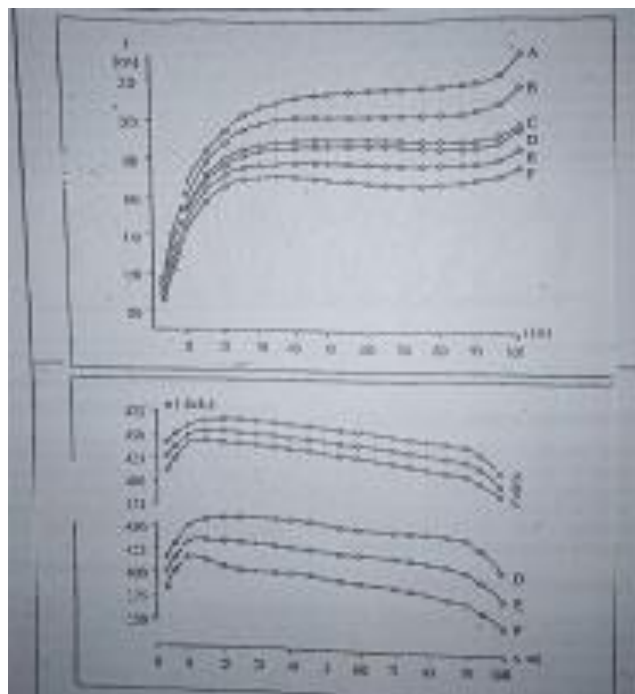
b. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Menurut IAAF-RDC (2001: 20) lari jarak pendek atau *sprint* merupakan semua jenis lari yang menempuh jarak 50 meter sampai dengan dan termasuk pula jarak 400 meter. Terdapat 3 jenis lari yang dilombakan dalam lari jarak pendek yang pertama yaitu lari 100 m, 200 m, 400 m *flat*. Jenis lari pendek yang kedua yaitu lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m, sedangkan jenis yang ketiga yaitu lari *estafet* 4 x 100 m, 4 x 200 m, dan 4 x 400 m. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai 400 m, oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar dan efisien sehingga dibutuhkan bagi atlet untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Eddy Purnomo dan Dapan 2011: 32).

Seorang pelari jarak pendek atau *sprinter* yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot presentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan dengan bakat bukan dibuat (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 32). Namun IAAF-RDC (2001: 20) mengemukakan bahwa ada kecakapan atau ketangkasan dan teknik yang terlibat dalam merubah kontraksi otot menjadi gerakan yang efisien dari lari *sprint* yang bagus. Hal ini dapat dipelajari, dilatih, dan dikembangkan dengan latihan agar dapat meningkatkan kemampuan biomotor lainnya, seperti: kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*),

koordinasi dan daya tahan khusus yang menyumbang kesuksesan dalam lari *sprint*.

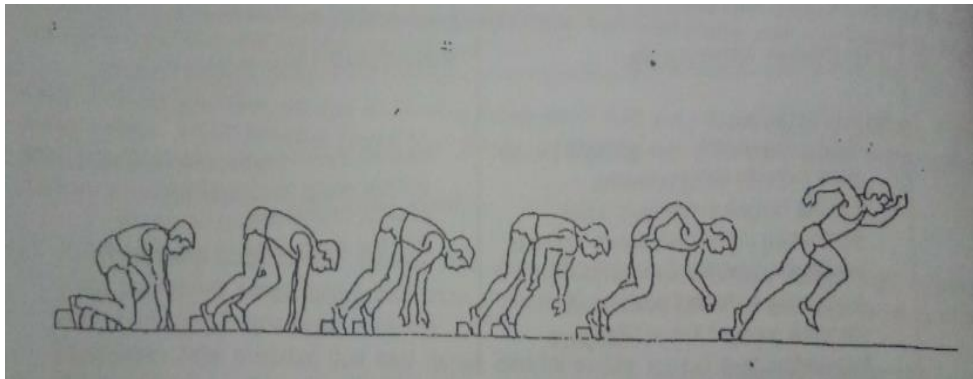
Suatu kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Tujuan utama dari lari *sprint* adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan, maka dari itu seorang atlet harus meningkatkan panjang langkah maupun frekuensi langkahnya. Tujuan teknik sprint selama perlombaan adalah untuk mengarahkan jumlah optimum daya (*force*) kepada tanah dalam waktu yang paling singkat. Teknik yang baik adalah juga ditandai dengan mengecilnya daya pengereman, lengan yang efektif, gerakan kaki dan badan, serta koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh secara keseluruhan.



Gambar 12: Kurva panjang langkah (a), Frekuensi langkah (b) dalam lari 100 m.

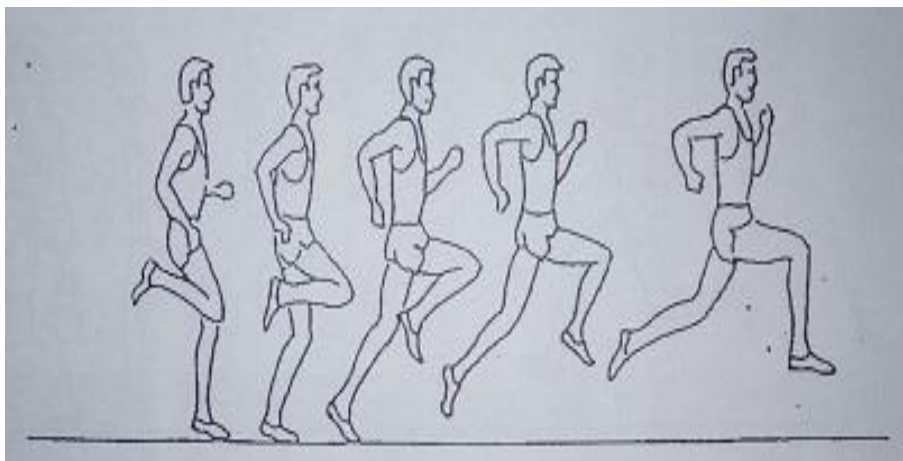
Sumber: *Coaches Education & Certification System (CECS), IAAF-RDC (2001: 22).*

Tahap-tahap dalam lari *sprint* akan sangat berpengaruh terhadap hasil waktu yang diperoleh. Ada beberapa tahap yang mempengaruhi hal tersebut, tahap yang pertama yaitu tahap awalan start jongkok posisi bersedia, posisi siap, posisi “go/dor!” lepas dari start blockayunan kebelakang, tahap ayunan depan, tahap sangga/topan depan, dan tahap sangga/topan belakang.



Gambar 13: tahapan start jongkok.

Sumber: *Coaches Education & Certification System (CECS), IAAF-RDC (2001 : 11).*



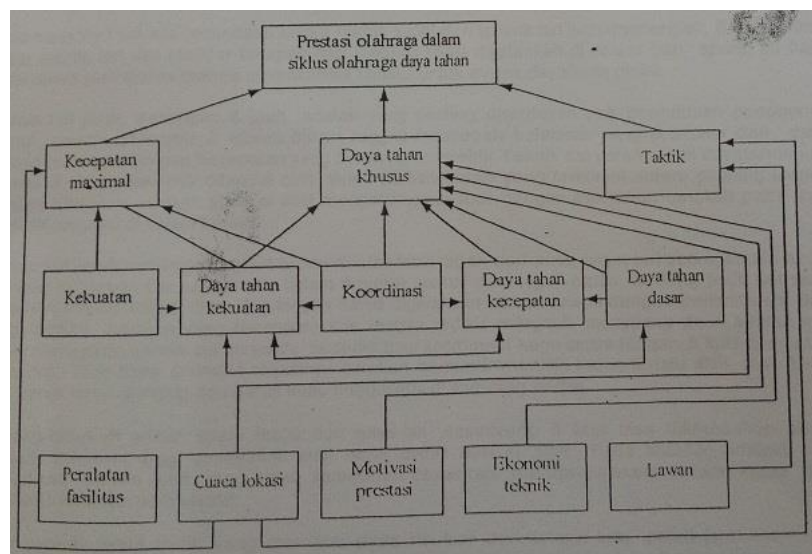
Gambar 14 : Tahap-tahap lari *Sprint*.

Sumber : *Coaches Education & Certification System (CECS), IAAF-RDC (2001 : 25).*

c. Lari Jarak Menengah (*Middle Distance*)

Lari jarak menengah adalah lomba lari yang dilakukan pada lintasan dengan jarak 800 meter sampai 1500 meter. Perbedaan lama waktu dan kecepatan dimana *event* jarak menengah menempatkan faktor umum yang menyumbangkan kesuksesan *event* ini termasuk kemampuan taktik dan kecepatan maksimum untuk lari *sprint* pada jarak terakhir (IAAF-RDC, 2002 : 1-2). Faktor-faktor umum yang menyumbangkan kesuksesan melintasi spektrum event-event ini termasuk ekonomi lari, kemampuan taktik, dan kecepatan maksimum untuk lari *sprint* terakhir (terutama pada jarak menengah). Namun, faktor paling penting adalah dayatahan atau lebih tepatnya ‘dayatahan khusus’.

Dalam kenyataannya event ini adalah event yang paling sering disebut sebagai ‘event dayatahan’. (IAAF-RDC, 2002 : 1) memberi suatu penampilan grafik dari faktor-faktor pembatas yang kompleks dalam event dayatahan.



Gambar 15: Faktor-faktor pembatas prestasi dalam event dayatahan (Tian 1982)

Kecepatan lari seorang atlet secara biomekanika di antaranya ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah lari. Panjang langkah optimal ialah sebagian besar ditentukan oleh sifat-sifat fisik pelari oleh daya tahan kekuatan yang dimiliki pelari pada setiap langkah lari. Daya tahan ini dipengaruhi oleh kekuatan otot, *power*, dan mobilitasnya. Frekuensi langkah yang optimal tergantung pada mekanika atlet, teknik, dan koordinasinya (IAAF-RDC, 2000:1).

Dalam pengembangan dan penyempurnaan dari semua kebutuhan lari jarak menengah termasuk daya tahan tipe khusus perlombaan (daya tahan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang), kecepatan, kekuatan, kelenturan/fleksibilitas, kemampuan ketangkasan, dan juga tingkah laku psikologis dan control (IAAF-RDC, 2002 :15-16). Keadaan integral dari semua parameter berkaitan dengan prestasi lari. Parameter-parameter yang berkaitan dengan lari yaitu panjang langkah, frekuensi langkah, kekuatan, teknik, koordinasi, kelenturan, dan daya tahan khusus. Adapun tahap-tahap lari yaitu tahap reaksi dan dorongan (*reaction* dan *drive*) tahap lari *akselerasi*, tahap transisi atau perubahan (*transition*), tahap kecepatan, tahap pemeliharaan kecepatan, dan *finish* (IAAF-RDC, 2001 :21).

d. Lari Jarak Jauh (*Long Distance*)

Lari jarak jauh merupakan aktivitas fisik yang tergolong dalam olahraga *aerobic*. Olahraga *aerobic* itu sendiri adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dan lama sehingga oksigen yang dibutuhkan dalam tubuh menjadi banyak. Nomor-nomor lari jarak jauh itu sendiri dimulai dari jarak

3000 meter sampai 42.195 km. nomor lari jarak jauh dibagi menjadi 3 jenis, jenis yang pertama yaitu lari 3000 m haling rintang (*steeplechase*), yang kedua lari *cross country* atau juga bisa disebut lari lintas alam dan yang ketiga lari *marathon* dengan jarak 42.195 km. Untuk nomor lari jarak jauh yang seringkali dipertandingkan adalah nomor 5000 meter dan 10.000 meter baik di lintasan lari dalam Stadion maupun di jalan-jalan raya, namun tak jarang juga dipertandingkan nomor lari 21.000 (*half marathon*).

Dalam proses untuk berlari hingga bisa menempuh jarak 3000 m, 5000 m, 10.000 m, 21.000 meter maupun 42.195 km perlu adanya persiapan yang harus dilakukan secara bertahap sehingga saat berlari tidak terjadi cedera yang tidak diinginkan. Faktor tambahan dan signifikan yang sering diabaikan dalam mempersiapkan atlet daya tahan adalah kontrol psikologis. Psikologis atlet menjadi peranan penting dalam mencapai penggunaan energi yang optimal dalam suatu lomba dan bahkan dalam mobilisasi, melalui kemauan yang keras, dari beberapa simpanan energi dalam tubuh (IAAF-RDC, 2002:2)

4. Program dan Metode Latihan

Perkembangan fisik dan mental, pembinaan serta peningkatan prestasi dapat dikembangkan melalui suatu program latihan jangka panjang. Program latihan tersebut harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sehingga akan memungkinkan bagi seorang pelatih untuk dapat memberikan latihan sebanyak mungkin kepada atletnya untuk pengetahuan dan keterampilannya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2002: 14) antara lain:

- a) Individual, dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang satu dengan orang yang lain. Beberapa faktor dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi.
- b) Adaptasi, latihan akan menyebabkan perubahan pada jaringan didalam tubuh secara bertahap sesuai dengan tingkat pembebanan yang diberikan. Setiap harinya tingkat perubahan yang terjadi sangat sedikit dan sulit untuk diukur, sehingga diperlukan pemantauan di setiap proses latihan, untuk itu proses latihan dilakukan secara berkelanjutan dimulai dari yang ringan ke berat.
- c) Beban lebih (*overload*), beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan jika terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik. Pembebanan yang diberikan disesuaikan dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri olahragawan. Peningkatan beban latihan dilakukan secara bertahap apabila tubuh sudah dapat mengadaptasi beban latihan yang diberikan.
- d) Beban bersifat progresif, agar terjadi proses adaptasi dalam tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, yang ringan ke yang berat, serta dilaksanakan secara berkelanjutan.

- e) Spesifikasi (kekhususan), setiap bentuk latihan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena itu setiap bentuk rangsang yang akan direspons secara khusus pula oleh tubuh, sehingga materi yang dipilih harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Prinsip spesialisasi ditentukan oleh: spesifikasi kebutuhan energi, spesifikasi bentuk dan model latihan, spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan waktu periodisasi latihan.
- f) Variasi, latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilakukan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan.
- g) Pemanasan dan pendinginan, pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis untuk memasuki latihan inti. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk mendinginkan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak.
- h) Periodisasi (latihan jangka panjang), untuk meraih prestasi terbaik diperlukan latihan secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan.
- i) Berkebalikan (reversibilitas), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

j) Beban moderat (tidak berlebihan), keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan.

k) Latihan harus sistematis, latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampai kegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faalialah yang membutuhkan penyesuaian terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-51) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih antara lain:

a) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Tubuh manusia harus bisa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan. Apabila beban latihan yang diberikan terlalu ringan, maka tidak akan terjadi perubahan prestasi, sedangkan jika beban latihan terlalu berat maka akan menimbulkan *overtraining* serta merosotnya performa. Peningkatan prestasi akan terjadi apabila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat di atas ambang kepekaan, disertai dengan pemulihan yang cukup. Pemberian beban latihan haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta dilakukan berulang kali untuk meningkatkan performa atlet. Jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang kemungkinan tidak dapat diatasi oleh sang atlet.

b) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

Adaptasi latihan yang telah dicapai dapat berkurang bahkan hilang apabila latihan yang dilakukan tidak teratur lagi dan tidak berkelanjutan sehingga menyebabkan prestasi menjadi menurun. Jika sudah terjadi hal seperti itu, untuk mengembalikannya ke kondisi semula membutuhkan waktu yang cukup lama. Sebelum terjadi penurunan prestasi tersebut, lakukan latihan sepanjang tahun secara progresif yaitu bertingkat, dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, ringan ke berat, serta dilakukan secara ajeg, berkelanjutan ke arah yang lebih baik.

c) Prinsip Kekhususan

Latihan khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kekhususan dalam latihan olahraga perlu mempertimbangkan cabang olahraga, peran atlet, sistem energi, pola gerak, keterlibatan otot, serta komponen kebugaran atau biomotor yang berperan dalam setiap cabang olahraga.

d) Prinsip Individual

Prinsip individual merupakan salah satu syarat utama latihan karena pada pembebanan latihan yang diberikan harus sesuai dengan potensi tiap-tiap individu dengan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain: maturasi (proses pendewasaan), umur latihan, status kesehatan dan kebugaran.

e) Prinsip Keterlibatan Aktif

Kedua pihak yang terlibat yaitu pelatih dan atlet perlu merasa saling memiliki tanggungjawab untuk memberikan prestasi yang terbaik. Prestasi merupakan kombinasi antara usaha atlet dengan kecakapan

pelatih. Sikap mandiri dan berusaha semaksimal harus ditanamkan dalam diri atlet agar tercapai prestasi yang maksimal dan memuaskan.

f) Pelatih harus mampu membuat berbagai variasi latihan baik dari metode maupun bentuk latihannya tanpa mengabaikan sasaran yang telah ditetapkan dengan perencanaan latihan. Tujuannya yaitu untuk menghindari kebosanan para atlet.

g) Peningkatan intensitas beban dari suatu latihan untuk mendorong ke tahap yang lebih tinggi dari penyesuaian otot disebut beban latihan

Untuk dapat meningkatkan kualitas atlet, dalam pelaksanaan program latihan perlu ditetapkan metode-metode latihan yang sesuai dengan tujuan latihan. Program latihan yang disusun harus teratur, seksama, sistematis, bertahap secara terus-menerus. Untuk menyusun program latihan yang teratur perlu diperhatikan beberapa unsur, yaitu: kemampuan atlet baik fisik maupun mental, waktu untuk mengembangkan tenaga/kekuatan, nomor atletik yang akan disiapkan, standar atau tingkatan (internasional/nasional), keadaan daerah setempat: tradisi, iklim, dll.

Membina atlet agar dapat meningkat prestasinya diperlukan jangka waktu yang tidak sebentar. Oleh karena itu, latihan-latihan yang dilakukan harus dilakukan secara bertahap, terdiri dari program latihan jangka panjang dan jangka pendek. Program latihan jangka panjang ialah mempersiapkan atlet hingga menjadi siap dan matang dalam bertanding, baik secara fisik maupun psikis. Waktu yang dibutuhkan untuk tahap ini adalah 8-10 tahun berturut turut tanpa selingan. Program latihan jangka panjang ini juga bisa disebut program

pembibitan. Program latihan jangka pendek berisikan tiga pokok acara latihan, yaitu: latihan dasar, latihan untuk meningkatkan teknik, dan kemampuan fisik yang mengarah ke spesialisasi, latihan untuk peningkatan prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam penyusunan acara latihan harus dibedakan antara volume latihan dan intensitas latihan. Kedua unsur ini selalu berlawanan, apabila volume latihan dinaikkan maka intensitas latihan akan menurun, begitu pula sebaliknya. Hal ini dilakukan pada latihan persiapan kondisi volume latihan dan intensitas tidak begitu tinggi, sedangkan pada latihan menjelang musim perlombaan intensitas dinaikkan dan volume latihan dikurangi.

Seorang pelatih yang baik, tidak boleh membatasi diri pada satu metode latihan saja, tetapi harus menggunakan metode yang dicocokkan dengan berbagai unsur, yang terpenting adalah periode latihan dan tingkat kemajuan atlet. Metode pertama yang digunakan adalah metode terus menerus (*continual methode*), yang kedua adalah metode ulangan (*repetitive methode*), yang ketiga adalah metode tidak tetap (*variable methode*), yang keempat adalah metode interval (*interval methode*), dan yang kelima adalah metode kompetisi (*competition methode*).

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rizki Maulana (2014) yang berjudul: Penerapan Aktivitas Lari ABC Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek dalam Pembelajaran Atletik.

Penerapan aktivitas lari ABC ini untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh yang signifikan dalam penerapan aktivitas lari ABC terhadap kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN Tespong Raya Kota Sukabumi. Berdasarkan tujuan dan permasalahan diatas, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu suatu metode yang memberikan manipulasi serta kontrol terhadap variabel-variabel yang diteliti. Maksudnya adalah untuk memperoleh bukti-bukti yang meyakinkan dari variabel-variabel tersebut. maka populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV (empat) yang terdiri dari kelas A dan B, sebanyak 80 siswa dari populasi. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel sebanyak 50% dari jumlah populasi, sehingga didapat sebuah sampel penelitian yang berjumlah 40 orang. Pengaruh pembelajaran *aktivitas lari ABC* juga terlihat dari besar rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen (pembelajaran aktivitas lari ABC) sebesar 53,33. Dengan hasil yang sudah peneliti paparkan maka dapat disimpulkan “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dalam penerapan aktivitas lari ABC terhadap kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN Tespong Raya Kota Sukabumi”.

2. Ali Priyono (2015) yang berjudul : Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar. Berdasarkan tujuan penelitian ini, adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Running ABC* terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat pada siswa Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

metode eksperimen, hal ini dimaksudkan karena masalah yang dihadapi mengungkapkan pengaruh sebab akibat. Tes pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari cepat 40 meter. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra 20 orang. Sampel yang diambil adalah seluruh populasi yaitu 20 siswa tersebut. data yang dipeproleh dari hasil pengumpulan tersebut, selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistic yang cocok. Yang pada akhirnya pnelitian kelompok eksperimen dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut : rata-rata tes awal 7.895 dan rata-rata tes akhir 6.820. hasil perhitungan uji normalitas tes awal 0.923 dan periode tes akhir 0.892 : uji satu pihak (pihak kanan) t hitung pada taraf α 0.05 berada diluar batas interval t table (t hitung $>$ t table = $6.674 > 2.093$ atau t hitung $<$ t table = $6.674 < 2.093$), maka dari itu data tersebut diketahui ada perbedaan kelompok eksperimen pada tes awal dan akhir. Ini artinya kelompok eksperimen menunjukkan adanya perkembangan yang berarti atau ada peningkatan dalam hasil latihan *Running ABC* terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat pasa siswa sekolah dasar. Dalam kata lain bahwa latihan *Running ABC* terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat ysng dilakukan secara teratur dalam jangka waktu empat minggu memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat.

3. Edy, Viktor, Touvan (2016) yang berjudul : Peningkatan Lari 60 Meter dengan *ABC Running* di SDN 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman dan

penguasaan siswa dalam metode *ABC Running*, pada siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang tahun pelajaran 2014-2015. Penelitian ini menggunakan metode, Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang terbagi atas 8 siswa putra dan 12 siswa putri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui metode *ABC Running* pembelajaran lari 60 meter pada siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi tahun pelajaran 2014-2015 hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan gerakan lari 60 meter dan hasil belajar pada kondisi awal (15%), siklus I (50%), dan siklus II (85%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (35%).

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas maka kerangka berpikir dari pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul. Dalam atletik sendiri latihan ABC merupakan suatu dasar dalam menyelaraskan gerakan koordinasi bagi para atlet agar mendapat kesatuan bentuk gerak yang efektif dan efisien dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Koordinasi itu sendiri berguna agar teknik yang telah didapatkan dapat diterapkan saat atlet tersebut berlari.

Latihan ABC ini sendiri dilakukan setelah atlet melakukan pemanasan lalu dilanjutkan dengan senam statis, dinamis, lalu melakukan gerakan gerakan seperti gerakan *ankling*, mengangkat lutut rata-rata air dan kaki yang

ditinggalkan tetap lurus (*high-knee*), kaki ditekuk kebelakang hingga menyentuh pantat (*butt kick*), *skippings*, *foreleg ekstension marching*, *straight leg running*, *high knee bounce skips*, *ankle bounce*, dan *bounding*. Latihan tersebut harus dilakukan secara konsisten sehingga gerakan yang dilakukan dapat terbentuk menjadi suatu gerakan yang sempurna sehingga dapat diterapkan pada teknik-teknik saat berlari kelak.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 67) hipotesis adalah sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- a. Ha: Ada pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.
- b. Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

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 untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja, tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2006: 101). Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir yang dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\mathbf{O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2}$$

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2010: 124)

Keterangan:

O₁ : *Pretest*

O₂ : *Posttest*

X : *Treatment / perlakuan*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Gelora Handayani yang beralamat di Jl. Taman Bakti No.16, Jeruksari, Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997: 115), apabila seseorang akan meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah 11 atlet lari nomor menengah dan jauh di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2006 : 85), *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 11 orang. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antar lain :

- a. Sampel adalah pelari menengah/jauh.
- b. Sampel masih bersekolah SMP dan SMA.
- c. Sampel yang digunakan harus terdaftar sebagai anggota Sportif Atletik Club Gunungkidul.
- d. Pelari sudah memulai latihan minimal 3 bulan terakhir.
- e. Bersedia mengikuti treatment sebanyak 16 kali.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas (*variable independent*) dan variabel terikat (*variable dependen*). Variabel bebas penelitian ini yaitu latihan ABC dan variabel terikatnya adalah koordinasi dalam atletik nomor lari. Definisi operasionalnya adalah :

- a. Latihan ABC atau *Running ABC*, adalah latihan dasar yang membentuk gerakan-gerakan dasar menuju ke teknik-teknik berlari yang efektif dan efisien. Latihan ABC ini sendiri dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan menggunakan alat dan juga tanpa menggunakan alat.
- b. Koordinasi dalam atletik nomor lari, merupakan salah satu komponen dasar dalam menyelaraskan gerakan teknik dalam berlari agar tercapai hasil gerakan yang efektif dan efisien. Koordinasi gerakan teknik tersebut diukur menggunakan lembar analisa teknik lari yang divalidasi oleh ahli atau *expert*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2002: 136). Pada penelitian ini pengukuran kemampuan koordinasi yang digunakan adalah analisa teknik lari *sprint* menggunakan tabel penilaian analisa yang telah divalidasi oleh *expert* atau ahli. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Tujuan *pretest* dan *posttest* ini adalah untuk mengukur gerakan koordinasi teknik lari atlet di Sportif Atletik *Club*, dengan

cara melakukan tes lari 60 meter yang didokumentasikan menggunakan video *slow motion* agar proses penilaian gerakan teknik dapat lebih akurat. Adapun pelaksanaan *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut :

✚ Pelaksanaan:

- Peserta berdiri dibelakang garis start.
- Pada saat aba-aba “bersedia” peserta mengambil sikap start jongkok.
- Pada saat aba-aba “ya” peserta berlari sekencang-kencangnya sesuai dengan lintasan yang telah disediakan sampai garis finish.
- Saat peserta melakukan tes 60 meter kegiatan tersebut didokumentasikan menggunakan video untuk dapat dianalisa gerakan tekniknya oleh *expert* atau ahli.

✚ Perlengkapan:

- Lintasan lari
- *Start Block*
- Peluit
- *Cone*
- Alat tulis

✚ Penilaian :

- Analisa teknik lari dilakukan berdasarkan acuan buku *IAAF (International Association of Athletics Federation) Level I/II*.

Tabel 1: Tabel Analisa Teknik Lari *Sprint Start Jongkok*
Sumber : IAAF-RDC. *Start, Sprint, Estafet & Lari Gawang* (2001:13-14)

No	Tahap-tahap	Butir-butir analisa	Ya	Tidak
1	Sikap “Bersedia!”	• Mengadopsi sikap/posisi start dari samping		
		• Penempatan blok yang efektif.		
		• Blok belakang miring curam, blok depan lebih datar.		
		• Kedua kaki menyentuh lintasan.		
		• Membagi rata berat badan ke semua titik penyangga.		
		• Lengan lurus.		
		• Letak tangan lebih lebar dari bahu.		
		• Lengan tegak lurus kepada lintasan.		
		• Kepala sebaris dengan tubuh.		
		• Postur keseluruhan dalam keadaan relax.		
		Skor		
2	Sikap “Siaaapp!”	• Naiknya pinggang terkontrol.		
		• Kedua kaki diluruskan terhadap blok sehingga kaki menekan ke belakang dan dalam kontak penuh dengan blok-blok.		
		• Sudut lutut (start medium: depan 90°, belakang 110-130°).		
		• Poros pinggang lebih tinggi dari poros bahu.		
		• Bahu sedikit berada di depan tangan.		
		• Kedua tangan lurus.		
		• Kepala sebaris dengan tubuh.		
		• Pandangan mata terfokus ke lintasan.		
				Skor
3	Gerakan start	• Dorongan start atas kedua kaki (extension secara dinamik)		

No	Tahap-tahap	Butir-butir analisa	Ya	Tidak
	Tahap dorongan pertama	• Dorongan mengarah horizontal.		
		• Kedua tangan mendorong dan lepas dari tanah.		
		Skor		
4	Tahap dorongan kedua	• Kaki belakang meninggalkan blok.		
		• Lutut kaki-ayun melewati lutut kaki-pendorong.		
		• Pembengkokan kaki-ayun ditambah.		
		• Badan condong kedepan (bergerak menuju badan tegak).		
		• Mulai mendorong dengan lengan.		
		• Kepala segaris dengan badan.		
		• Mata terfokus kepada tanah/lintasan.		
		Skor		
5	Perpanjangan dorongan (<i>Drive Extension</i>)	• Kaki-dorong diluruskan pada telapak kaki, lutut, dan pinggang.		
		• Kaki-ayun ditekuk siku-siku.		
		• Telapak kaki-ayun ditarik kedepan.		
		• Paha kaki ayun siku-siku dengan badan.		
		• Sudut didorong kira-kira 45°.		
		• Kepala segaris dengan badan (mata memandang pada lintasan 2-3m ke depan.		
		• Gerakan lengan dengan ayunan tinggi, ke depan maksimum dan ke belakang.		
		Skor		
6	Memulai lari akselerasi (Langkah Pertama dan Kedua)	• Kaki-ayun diayun keras kedepan.		
		• Kaki ditempatkan dibelakang lutut kaki-dorong.		
		• Kaki memberi jalan sedikit.		

No	Tahap-tahap	Butir-butir analisa	Ya	Tidak
		<ul style="list-style-type: none"> • Tumit kecil menendang pada kaki-ayun. • Condong banyak/berat ke depan. • Gerakan lengan pelengkap dilakukan. • Kepala segaris dengan tubuh. • Mengangkat kaki-ayun dengan kontak kaki cepat. • Paha kaki ayun tidak memotong poros vertical. • Telapak kaki-ayun ditarik ke atas. • Pelurusan optimal kaki-dorong dan tubuh. • Gerakan lengan pelengkap dengan luas ayunan yang tinggi. 		
		Skor		
7	Langkah-langkah berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> • Penempatan kaki vertical di bawah titik pusat gravitasi . • Menambah tendangan tumit dalam tahap ayunan belakang. • Angkatan lutut yang nyata. • Tiap langkah lari lebih panjang dari langkah sebelumnya. • Dari sedikit dan terus-menerus postur tubuh bagian atas kembali tegak. 		
		Skor		
8	Tahap Ayunan Belakang	<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan tungkai bawah yang relax ke belakang -ke atas. • Tumit mendekati gluteus/pantat. • Mata kaki kakai-ayun diayun kedepan melangkahi lutut kaki sangga. 		
		Skor		
9	Tahap Ayunan Depan	<ul style="list-style-type: none"> • Paha-ayun diayun ke depan dengan lutut ditekuk penuh. 		

No	Tahap-tahap	Butir-butir analisa	Ya	Tidak
		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan ke depan sedikit dari pinggang dari kaki-ayun. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Paha kaki-ayun sedikit dibawah horizontal. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Tungkai-bawah diayun dengan gerakan ke bawah dari lutut. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Tumit kaki-ayun tepat didepan lutut kaki-ayun. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan ke belakang ke bawah dari bagian bawah kaki-ayun. 		
		Skor		
10	Tahap Sangga/Topang Depan	<ul style="list-style-type: none"> • Penempatan kaki yang lurus di bawah titik pusat gravitasi. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Kaki mendarat pertama pada kura-kura kaki sebelah luar. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Tungkai bawah hampir vertical terhadap tanah. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Mata kaki menahan tumit sedikit untuk tidak menyentuh tanah. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Lutut memberi hanya sedikit. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Gerak tarikan ke belakang tungkai bawah/kaki di dilanjutkan. 		
		Skor		
11	Tahap Sangga/Topang Belakang	<ul style="list-style-type: none"> • Penempatan kaki lurus. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelurusan kaki/lutut/pinggang hampir sempurna. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Togok badan condong ke depan sedikit/tegak. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan lengan bergantian. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Lengan ditekuk pada siku 90° 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan lengan searah dengan arah lari. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Saat lengan berayun ke depan tangan setinggi bahu dan siku di bawah tinggi bahu. 		

No	Tahap-tahap	Butir-butir analisa	Ya	Tidak
		• Tangan membentuk kepalan terbuka.yang relax.		
		• Posisi kepala tegak dan stabil.		
		• Bahu/otot-otot dahi relax		
		Skor		

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes dan analisa gerakan teknik. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan pertama adalah melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan presentasi peningkatan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sample berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang ada dalam penelitian

ini memiliki sebaran data yang normal maupun tidak. Uji *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji kebenarannya (Agus Irianto, 2009: 272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows*. Kriterianya adalah jika *Asymp. Sig* > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009:93).

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009: 92). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA (Analysis of Variance)* atau yang sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variasi dari dua sample atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

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 : 64). Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one sample T-Test* menggunakan aplikasi

IBM SPSS Statistics 16 for Windows. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *Analyze, Compare Means* kemudian *One Sample T-Test* (Nisdiannoor, 2009:112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p < 0.05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan ABC terhadap koordinasi dalam atletik nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p > 0.05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan ABC terhadap koordinasi dalam atletik nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul (Nisfiannoor, 2009: 114).

3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Setelah diberi perlakuan perhitungan presentasi peningkatan menurut Sutrisno Hadi (1991:34) dengan rumus berikut ini :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata *pretest*

Mean posttest = rata-rata *posttest*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian tentang pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul ini dilakukan di Stadion Gelora Handayani Gunungkidul. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Februari sampai dengan 29 April 2019.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah anggota Sportif Atletik *Club*. Subjek dipilih berdasarkan dengan beberapa ketentuan yaitu, subjek yang dipilih adalah pelari menengah/jauh, subjek masih bersekolah SMP dan SMA, subjek harus terdaftar sebagai anggota Sportif Atletik *Club* Gunungkidul, subjek sudah memulai latihan minimal 3 bulan terakhir, dan subjek bersedia untuk mengikuti program latihan atau *treatment* yang diberikan oleh peneliti. Sampel penelitian ini terdapat 11 orang, terdiri dari 9 orang pria dan 2 orang wanita.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan di lintasan atletik yang sesungguhnya. Lihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisa Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari Sportif Atletik *Club Gunungkidul*

No	Nama	Hasil Analisa Teknik Lari <i>Sprint</i>		Kenaikan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	RWY	63	69	6
2	RPR	60	67	7
3	AS	49	56	7
4	MIB	62	64	2
5	PA	57	74	7
6	TS	63	68	5
7	RO	64	68	4
8	AR	63	68	5
9	RY	61	70	9
10	RAY	59	60	1
11	IC	67	68	1

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* dari hasil analisa teknik lari *sprint* pada atlet lari di Sportif Atletik *Club Gunungkidul* dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Analisa Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari Sportif Atletik *Club Gunungkidul*.

Statistik	Nilai	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	11	11
<i>Mean</i>	60.73	66.55
<i>Median</i>	62.00	68.00
<i>Mode</i>	63	68
<i>Std. Deviation</i>	4.714	4.927
<i>Minimum</i>	49	56
<i>Maximum</i>	67	74

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, di mana data yang akan digunakan untuk membuat tabel distribusi

frekuensi bergolong dari hasil data *pretest* dan *posttest*. Partino dan Idrus (2009: 21-22) menjelaskan langkah-langkah umum dalam pembuatan tabel distribusi frekuensi bergolong sebagai berikut:

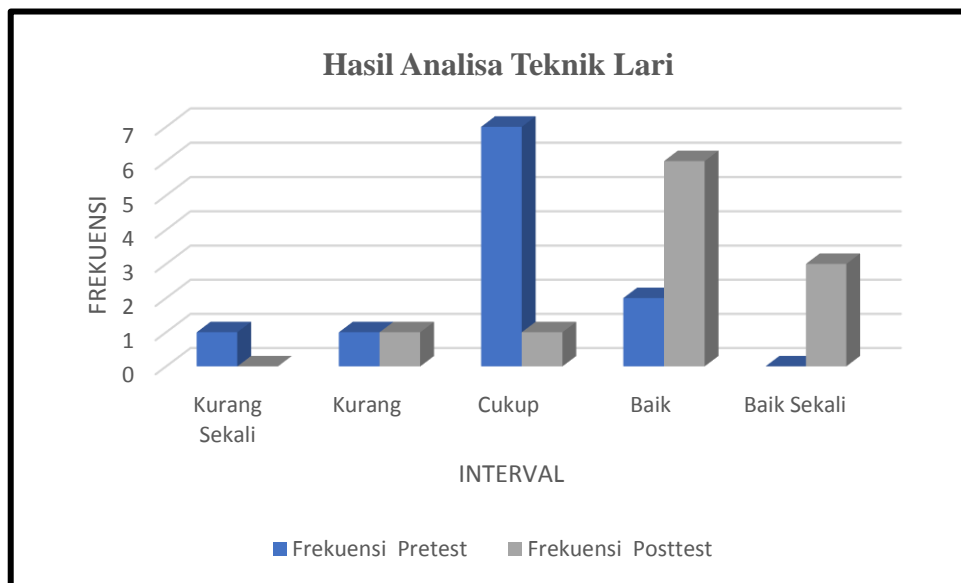
1. Tentukan rentang, $R = X_{\max} - X_{\min} + 1$ sehingga diperoleh rentang data *pretest* dan *posttest* yaitu $74 - 49 = 25$.
2. Tentukan banyak kelas interval (b) dengan rumus $1 + 3.3 \log N$, dimana N adalah banyak data sehingga diperoleh banyak kelas interval $1 + 3.3 \log 11 = 4.44$ dibulatkan ke atas menjadi 5.
3. Tentukan interval kelas (i) dengan rumus $I = \frac{\text{Rentang (R)}}{\text{Banyak Kelas (b)}}$ sehingga diperoleh $I = \frac{25}{5} = 5$.

Dari perhitungan di atas, menurut Partino dan Idrus (200: 21-22) diperoleh tabel distribusi frekuensi data *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Analisa Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari Sportif Atletik *Club Gunungkidul*.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	49 – 53	Kurang Sekali	1	0
2	54 – 58	Kurang	1	1
3	59 – 63	Cukup	7	1
4	64 – 68	Baik	2	6
5	69 – 74	Baik Sekali	0	3
Jumlah			11	11

Bentuk diagram dari hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 16. Diagram Hasil Analisa *Pretest* dan *Posttest* Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul

C. Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dapat dilihat dibawah ini :

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kriterianya

adalah jika *Asymp. Sig* < 0.05 maka hipotesis ditolak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan dari program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows*. Adapun langkah-langkah dalam menggunakan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows* adalah sebagai berikut :

- 1) Buatlah kolom data hasil *pretest* dan *posttest* pada lembar kerja SPSS 16, kemudian klik menu *Analyze* → *Nonparametric Tests* → 1-Sample K-S...
- 2) Masukkan data *pretest* dan *posttest* di kolom “*Test Variable List*”, klik OK. Maka akan muncul hasilnya. (dapat dilihat pada lampiran 10)

Hasil uji normalitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

No	Data	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i> hasil analisa teknik lari	0.888	Signifikansi > 0.05 = Normal
2	<i>Posttest</i> hasil analisa teknik lari	0.427	Signifikansi > 0.05 = Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0.05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi. Tujuan dari uji homogenitas itu sendiri adalah untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen. Uji homogenitas dalam

penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows*. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

- 1) Klik menu *Analyze* → *Compare Means* → *One Way ANOVA...*
- 2) Masukkan “Data” pada *Dependent List*, “Code” pada *Factor*
- 3) Pada submenu *Options*, beri tanda (√) pada “*Homogeneity of Variance test*”, klik *Continue* → OK. Maka akan muncul hasilnya (dapat dilihat pada lampiran 11)

Hasil uji homogenitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig. (p)	Keterangan
Hasil analisa teknik lari	0.052	1	20	0.822	Signifikansi > 0.05= homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas diatas, diketahui bahwa seluruh data memiliki nilai $p > 0.05$, maka seluruh data dinyatakan homogen.

2. Uji Hipotesis (t-test)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Berdasarkan uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (*t-test*) tepatnya menggunakan *One Sample T-Test*. Pengujian hipotesis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic*

16 for Windows. Data bersifat signifikan apabila nilai $p < 0.05$. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

- 1) Klik menu *Analyze* → *Compare Means* → *One Sample T-Test*..
- 2) Masukkan data *pretest* dan *posttest* ke kolom “Test Variable(s)”.
- 3) Kemudian pilih submenu Options. Pastikan pada Confidence Interval Percentagge 95%.
- 4) Klik Continue dan OK. Maka akan muncul hasilnya.
- 5) Lakukan langkah yang sama diatas, hanya berbeda pada “Compare Means → Paired-Sample T-Test...” (dapat dilihat pada lampiran 12)

Hasil uji hipotesis (t-test) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (*t-test*)

<i>Pretest – Posttest</i>	df	T (0.05) (10)	T hitung	P
Hasil Lari <i>Sprint</i> 60 meter	10	2.228	-4.276	0.000

Hipotesis nihil (H_0) mengatakan tidak ada pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi lari. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan ada pengaruh yang signifikan pada latihan ABC terhadap koordinasi lari. Kaidah yang digunakan yaitu bila $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya jika nilai $p > 0.05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan penghitungan data *pretest* dan *posttest* hasil analisa teknik lari diperoleh t_{hitung} -4.276 dan t_{tabel} 2.228 dengan nilai $p = 0.000$. dengan nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hipotesis yang mengatakan “Adanya pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”, dapat diterima.

D. Persentase Peningkatan Hasil Analisa Teknik Lari

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* hasil analisa teknik lari sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan koordinasi teknik lari pada atlet nomor lari di Sportif Atletik *Club* setelah diberi latihan ABC, untuk mengetahui besarnya peningkatan analisa teknik lari pada atlet nomor lari di Sportif Atletik *Club* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan pesentase.

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 60.73 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 66.55. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Pesentase Peningkatan} &= \frac{66.55-60.73}{60.73} \times 100\% \\ &= 9.6\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 9.6 %. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan ABC dapat meningkatkan koordinasi teknik lari untuk atlet nomor lari di Sportif Atletik Gunungkidul.

E. Pembahasan

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek atau *sprint* perlu dilatih secara teratur dan berkelanjutan agar menghasilkan prestasi atau waktu yang terus meningkat, namun nomor lari jarak jauh maupun menengah juga sangat memerlukan latihan yang teratur dan berkelanjutan agar dapat tercapainya suatu prestasi yang lebih tinggi lagi. Pada penelitian ini dilakukan

latihan dengan tujuan untuk meningkatkan gerakan koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul melalui latihan ABC yang dilakukan setiap awal sebelum melaksakana program latihan, sesudah melakukan pemanasan *jogging* keliling lapangan, lalu dilanjutkan dengan senam dinamis dan latihan ABC agar gerakan teknik dalam berlari bisa lebih efektif dan efisien sehingga atlet dapat mengoptimalkan rangkaian gerakan yang tepat.

Macam-macam gerakan yang diberikan oleh penulis berjumlah 10 gerakan dengan varian gerakan dimulai dari yang mudah key yang sukar. Pengulangan gerakan juga diperlukan agar gerakan yang dilakukan dapat membekas dalam ingatan dan lebih fasih dalam mempraktekkannya. Manfaat dari latihan ABC dalam penelitian ini, dapat dilihat menggunakan tes lari 60 meter yang didokumentasi menggunakan media berupa video yang akan digunakan untuk menganalisis gerakan kaki, posisi badan, dan tangan saat berlari. Diharapkan dengan atlet melakukan latihan berbagai macam gerakan ABC, dapat menjadi suatu tambahan perbaikan dari segi teknik dan koordinasi tangan, posisi badan, dan kaki, sehingga pada saat di perlombaan yang sesungguhnya akan terjadi perbaikan dari teknik koordinasi tangan, posisi tubuh dan kaki serta akan mampu menciptakan hasil prestasi waktu yang lebih baik.

Dari hasil data yang menunjukkan bahwa atlet lari Spotif Atetik *Club* Gunungkidul yang mengikuti latihan ABC selama 16 kali pertemuan dapat mengalami peningkatan koordinasi teknik lari. Menurut Tjalick Sugiardo

(1991:25) proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlibat peningkatan yang menetap.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan teknik koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul, antara lain dari faktor sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan yaitu di lintasan *gravel*, lintasan *gravel* sendiri dapat memberikan beban sedikit lebih berat daripada berlatih di lintasan tartan. Faktor yang lain berupa masalah fisiologis yaitu cedera yang sedang dialami ataupun kondisi fisik yang tidak fit, kemudian faktor berikutnya berupa masalah psikologis, masalah psikologis itu sendiri seringkali dialami oleh para atlet saat melakukan latihan yaitu seperti keadaan malas berlatih, sedang tertekan maupun banyak pikiran, dan lain sebagainya.

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan di lintasan atletik yang sebenarnya. Dengan hasil: 1. Roy Winata, skor analisa pada *pretest* adalah 63 dan *posttest* 69. Peningkatan hasil analisa teknik lari tersebut terjadi pada gerakan saat posisi *start* pada aba-aba sikap “siaapp!”, pada saat perpanjangan dorongan kaki ayun, tahap ayunan ke depan dan tahap sangga/topan belakang. 2. Rendiansyah Putra dengan skor analisa pada *pretest* 60 dan *posttest* 67. Peningkatan tersebut terjadi pada saat sikap awal *start* posisi “Bersedia!” kemudian pada tahap dorongan kaki langkah kedua, dilanjutkan dengan perpanjangan dorongan langkah kaki selanjutnya, tahap-tahap lain yang dilewati tidak mengalami penurunan dan cenderung meningkat ke arah yang lebih baik. 3. Abdul Syukur dengan skor

analisa pada *pretest* 49 dan *posttest* 56. Peningkatan tersebut terjadi pada sikap awal *start* posisi “Bersedia!”, kemudian sikap “Siaapp!”, gerakan *start* dorongan pertama dan dorongan kedua, dilanjutkan tahap akselerasi, tahap ayunan depan, tahap sangga/topan depan dan tahap sangga/topan belakang. 4. Muhammad Imam dengan skor analisa pada *pretest* 62 dan *posttest* 64. Peningkatan tersebut terjadi pada tahap perpanjangan dorongan, dilanjutkan pada langkah berikutnya dan tahap sangga/topan depan. 5. Pamungkas Anggayom dengan skor analisa pada *pretest* 57 dan *posttest* 74. Peningkatan pada gerakan teknik lari dimulai dari teknik awalan *start* pada posisi “Bersedia!”, posisi “Siaapp!” dilanjutkan tahap dorongan kedua, perpanjangan dorongan, lalu memulai akselerasi, langkah-langkah berikutnya, tahap ayunan depan, dan tahap sangga/topan belakang. 6. Tiyoso Seto dengan skor analisa pada *pretest* 63 dan *posttest* 68. Peningkatan tersebut terjadi pada tahap awalan *start* sikap “Siaapp!”, gerakan *start* dorongan pertama, tahap perpanjangan dorongan langkah, tahap akselerasi, dan tahap ayunan belakang. 7. Rizky Oktavian dengan skor analisa pada *pretest* 64 dan *posttest* 68. Peningkatan tersebut terjadi pada tahap awalan *start* posisi “Siaapp!”, tahap perpanjangan dorongan, tahap langkah selanjutnya, dan tahap sangga/topan belakang. 8. Alissa Rachel dengan skor analisa pada *pretest* 63 dan *posttest* 68. Peningkatan tersebut terjadi pada tahap awalan *start* sikap “Bersedia!”, lalu langkah-langkah berikutnya, tahap ayunan belakang dan tahap sangga/topan belakang. 9. Rafelino Yudha dengan skor analisa pada *pretest* 61 dan *posttest* 70. Atlet ini merupakan salah satu yang

peningkatannya tergolong patinggi. Peningkatan tersebut terjadi pada gerakan teknik tahap awalan *start* posisi “Bersedia!” lalu sikap “Siaapp!” dilanjutkan tahap akselerasi, tahap langkah-langkah berikutnya, tahap ayunan kebelakang, dan tahap ayunan kedepan. 10. Rahmat Ageng dengan skor analisa pada *pretest* 59 dan *posttest* 60. Peningkatan tersebut terjadi pada tahap akselerasi. 11. Intan Cahyani dengan skor analisa pada *pretest* 67 dan pada *posttest* 68. Peningkatan tersebut terjadi pada tahap gerakan *start* dorongan pertama. Pada tahap ini kebanyakan atlet masih belum menerapkan gerakan yang benar sehingga di tahap-tahap dorongan langkah kedua dan akselerasi atlet belum bisa mendapatkan langkah yang sempurna.

Dari hasil penelitian ini menyatakan secara keseluruhan bahwa latihan ABC mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan koordinasi pada atlet lari di Sportif Atletik *Club*. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan koordinasi gerakan teknik lari yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum dilaksanakannya *treatment*.

Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan ABC juga perlu adanya pengontrol dan pemimpin agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Pada cabang olahraga atletik latihan ABC dapat berfokus pada kecepatan kaki, gerakan tangan, posisi tubuh dan sinkronisasi antara gerakan tersebut agar dapat bergerak secara seimbang.

Latihan ABC sendiri bisa dilaksanakan menggunakan alat bahkan tidak menggunakan alat sekalipun. Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan

alat lain untuk berlatih selain menggunakan *cone* sebagai bantuan, agar mempermudah dalam pemberian jarak tempuh berlatih. Latihan secara teratur dan mempunyai prinsip-prinsip latihan dengan baik maka akan memperoleh hasil yang maksimal. Latihan ABC mempunyai tujuan tersendiri sehingga perlu adanya pengontrolan dan harus secara meningkat dikembangkan sesuai dengan kemampuan yang dihasilkan. Dengan menggunakan metode latihan ABC ini mempunyai efek yang positif dalam meningkatkan koordinasi pada atlet lari itu sendiri.

Selanjutnya faktor lain yang mendukung tercapainya gerakan teknik koordinasi yang baik perlu adanya program latihan yang harus dilaksanakan. Selain sarana dan prasarana yang nyaman dan memadai, beberapa jenis program latihan yang diberikan juga menjadi tambahan beban untuk meningkatkan prestasi atlet.

F. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para atlet di luar latihan yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terdapat salah satu atlet yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan terjadinya hasil tes yang kurang maksimal.

3. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis dan arah angin yang tidak bisa diprediksi, sehingga pada saat pelaksanaan tes dan latihan atau *treatment* belum maksimal.
4. Pelaksanaan latihan yang kadang tidak tepat waktu dan kurang maksimal dikarenakan beberapa atlet sedang melaksanakan ujian sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, bahwa dapat disimpulkan bahwa latihan ABC dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap koordinasi gerak pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti ini berimplikasi pada:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul, sehingga dapat menjadi acuan bagi para pelatih atau guru dalam menyusun program latihan guna meningkatkan koordinasi lari dalam cabang olahraga atletik.
2. Bagi pelatih dan para atlet lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul, data hasil tes penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kegiatan latihannya demi meningkatkan koordinasi atlet agar lebih baik lagi kedepannya.
3. Bagi khalayak umum sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Sebelum mengadakan penelitian sebaiknya peneliti mengecek kesiapan peserta baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat menjelaskan materi yang akan dilakukan sebaiknya dijelaskan bahwa keseriusan dalam melaksanakan latihan ABC adalah penting sehingga saat melakukan latihan para atlet dapat melakukannya dengan serius.
3. Bagi atlet lari yang masih memiliki kemampuan koordinasi rendah agar lebih giat dan rutin latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta prestasinya, karena olahraga lari harus dilatih secara terus-menerus dan berkelanjutan.
4. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk atlet sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik.
5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi koordinasi atlet lari dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud dan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Tenaga Kependidikan: Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Bahagia dkk. (2000). *Atletik*. Depdiknas dan Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah: Jakarta.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training. The key to athletics performance dubuge*. Iowa: Kendah Hunt. Publishing Company.
- Carr, Gerry A. (1991). *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja Grafiindo Persada. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi, R. Septiana. (2017). *Peningkatan Kemampuan Lari Sprint Dengan Menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kibupaten Kebumen Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh tanggal 7 Desember 2018 dari http://eprints.uny.ac.id/50790/1/SKRIPSI_Septiana%20Dwi%20R_13601241124_PJKR%20FIK%20UNY.pdf.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Analisa Butir Untuk Instrument*. Edisi pertama. Andi Offset. Yogyakarta.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta : Development Programme.
- IAAF-RDC. (2001). *Start, Sprint, Estafet & Lari Gawang*. Jakarta : Development Programme.
- IAAF. (2002). *Buku Pelajaran / Textbook I / II Lari Jarak – Menengah / Jauh & Jalan Cepat*. Mocano : IAAF
- Kementrian Pendidikan Naional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Nisfiannoor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Purnomo, E dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Alfamedia. Yogyakarta

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja. Global Media.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FPO IKIP. Yogyakarta.

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Devi Kurniasari
 NIM : 15601291196
 Program Studi : Pjke
 Pembimbing : Su'jarno, M. Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	21 Des 2018	BAB I	
2.	21 Jan 2019	BAB II	
3.	30 Jan 2019	BAB III	
4.	11 Feb 2019	keuntungan penelitian	
5.	15 Feb 2019	Expert program Latex	
6.	11 Maret 2019	ganti kelinearan → koordinasi → kegunaan test.	
7.	19 maret 2019	ambig data → eksperimen. pre test	
8.	8 April 2019	struktur kegunaan & acc expert	
9.	23 april 2019	BAB IV - V	
10.	30 april 2019	analisis expert	
11.	6 mei 2019	Revisi bab 4 berul.	
12.	07 mei 2019	acc ujian	

M. Ketua jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.

Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 038/POR/1/2019
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

31 Januari 2019

Yth. Sujarwo, M.Or.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : DEVI KURNIASARI
NIM : 15601241146
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KELINCAHAN (AGILITY) DALAM ATLETIK NOMOR LARI PADA ATLET PELAJAR DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGGKIDUL

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,


Dr. Guntur M.Pd.
NIP. 19800926 200604 1 001.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.33/UN.34.16/PP/2019.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

18 Februari 2019.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih Sportif Atletik Club
Logandeng Playen Gunungkidul.
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Devi Kurniasari
NIM : 15601241146
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Sujarwo, M.Or.
NIP : 198303142008011012
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Februari s/d April 2019
Tempat : Sportif Atletik Club Logandeng Playen Gunungkidul.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan ABC Terhadap Kelincahan (Agelity) dalam Atletik Nomor lari pada Atlet Pelajar di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Permohonan Expert Judgement

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*

Hal : Surat Permohonan menjadi *Expert Judgement*
Lampiran : Program Latihan

Kepada :
Yth. Cukup Pahalawidi, M.Or.
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "*Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul*" maka dengan ini Saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan dan analisa gerakan teknikal sprint Saya. Masukan dari Bapak sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan Saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan Saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Sujarwo, M. Or.
NIP. 198303142008011012

Yogyakarta, 18 Februari 2019

Hormat, Saya,
Mahasiswa,



Devi Kurniasari
NIM. 15601241146

Lampiran 5. Persetujuan Expert Judgement

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cukup Pahalawidi, M. Or.

NIP : 197707282006041001

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan analisa gerakan teknik lari sprint yang disusun untuk penelitian telah Saya teliti, dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”

Program latihan yang disusun oleh :

Nama : Devi Kurniasari

NIM : 15601241146

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program latihan penelitian penyelesaian Tugas Akhir Skripsi. Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan semestinya.

Yogyakarta, Februari 2019

Expert Judgement,



Cukup Pahalawidi, M. Or.

NIP. 197707282006041001

Lampiran 6. Program Latihan

Program Sesi Latihan 1

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 70 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Minggu, 3 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Pagi
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 80-85%
Sasaran : <i>Speed</i> / Kecepatan	Volume : 400 m Gw x 5, 400 m x5

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding</i> . - <i>Crunch</i> 300x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mangkat lutut

				<p>setinggi rata-rata air.</p> <p>-<i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat.</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama</p>
--	--	--	--	--

				seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.																												
3.	Latihan inti : Maksimum Speed / Kecepatan Maksimal	40 menit	<p style="text-align: center;">Maksimum Speed :</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Volume</th> <th colspan="2">Intensitas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>400 m Gw x 5</td> <td>400 m</td> <td>70.97</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recovery</td> <td colspan="3">3 menit tiap rep</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Interval 7 menit</td> </tr> <tr> <th colspan="2">Volume</th> <th colspan="2">Intensitas</th> </tr> <tr> <td>100 m x 5</td> <td>100 m</td> <td>14</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recovery</td> <td colspan="3">3 menit tiap rep</td> </tr> </tbody> </table>	Volume		Intensitas		400 m Gw x 5	400 m	70.97		Recovery	3 menit tiap rep			Interval 7 menit				Volume		Intensitas		100 m x 5	100 m	14		Recovery	3 menit tiap rep			
Volume		Intensitas																														
400 m Gw x 5	400 m	70.97																														
Recovery	3 menit tiap rep																															
Interval 7 menit																																
Volume		Intensitas																														
100 m x 5	100 m	14																														
Recovery	3 menit tiap rep																															
4.	Penutup : Jogging Sit up Cooling down Doa	2 menit	Jogging 20 menit Sit up 200x Cooling down Doa																													
			Total KM	1.5																												

Program Sesi Latihan 2

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Senin, 4 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : Variasi
Sasaran : <i>Endurance</i> / Daya Tahan Kecepatan	Volume : 250m speed-150 jog (selama 40 menit)

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding</i> - <i>Crunch</i> 500x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air.

				<p>-<i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat</p>
--	--	--	--	---

				tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.						
3.	Latihan inti : Jog Stride	40 menit	Jog Stride Pace Run : <table border="1" data-bbox="683 1171 1062 1274"> <tr> <td>250 m</td> <td>-</td> <td>Jog 150m</td> </tr> <tr> <td>41</td> <td>-</td> <td>40</td> </tr> </table> R : NO	250 m	-	Jog 150m	41	-	40	Fartlek dilakukan selama 40 menit. Pace saat speed 250 m adalah 41 detik dan saat jogging 150 m adalah 40 detik. Tidak ada <i>recovery</i> selama latihan ini.
250 m	-	Jog 150m								
41	-	40								
4.	Penutup : Cooling down Doa	5 menit	Cooling down : <i>Stretching PNF</i>	Cooling down						
			Total laps	29						
			Total KM	11.79						

Program Sesi Latihan 3

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Selasa, 5 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 80 %
Sasaran : <i>Speed Endurance /</i> Daya Tahan Kecepatan	Volume : 500m x 5, 200m x 4

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging 5 laps</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding</i> - <i>Crunch 200x</i>	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan

				<p>tumit kaki ke arah pantat</p> <p>.</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>								
3.	Latihan inti : <i>Interval Intensive</i> Intensitas	30 menit	<p><i>Interval Intensive</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Volume</th> <th colspan="2">Intensitas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">500m x 5</td> <td>100 m</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>400 m</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Volume	Intensitas		500m x 5	100 m	15	400 m	60	program interval 500 m dengan pace 75 detik dan 200 m pace 28 detik menggunakan recovery
Volume	Intensitas											
500m x 5	100 m	15										
	400 m	60										

	80-95%			500 m	75	4-5 menit, dan rest tiap repetisi 2 menit.
			Recovery	2 menit tiap rep		
			Interval antara 4 menit			
			Volume	Intensitas		
			200 m x 4	100 m	14	
				200 m	28	
			Recovery	2 menit tiap rep		
4.	Penutup : Cooling down Doa	20 menit	Cooling down : - <i>Jogging 7 laps</i> - <i>Stretching PNF</i>			Cooling down
			Total KM			3.30

Program Sesi Latihan 4

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 90 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Rabu, 6 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch, Cone	Intensitas : <i>Moderate</i> / Sedang (fokus teknik)
Sasaran : <i>Technique</i> / Teknik <i>ABC Running</i>	Volume : 150m x 3

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Crunch</i>	15 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Crunch</i> 300x	<i>Crunch</i> dilakukan sebelum memulai program latihan agar dapat menguatkan otot perut.
3.	Latihan inti : <i>Running Drill</i> + <i>Utilisasi</i>	50 menit	<i>Running Drill</i> + <i>Utilisasi</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i>	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air.

			<p>6. <i>Straight Leg Running</i></p> <p>7. <i>Ankle Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee Bounce Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p> <p>- <i>Running Form With Cone</i></p> <p>- Perbaiki Ayunan Lengan</p> <p>- Perbaiki Ayunan Tungkai</p> <p>- <i>Utilize (Pelepasan)</i></p> <p>150m x 3</p> <p>R : walk</p>	<p>-<i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air.</p> <p>-<i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
--	--	--	--	---

4.	Penutup : Cooling down Doa	25 menit	Cooling down: - Jogging 25 menit - <i>Stretching PNF</i>	Cooling down
			Total KM	4.00

Program Sesi Latihan 5

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 95 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Kamis, 7 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch, alat-alat fitness	Intensitas : 70 %
Sasaran : <i>Strength</i> / Kekuatan	Volume : -

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running</i> <i>ABC</i>	20 menit	- <i>Jogging</i> 10 menit - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce</i> <i>Skips</i> 9. <i>Bounding</i> .	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan

				<p>tumit kaki ke arah pantat</p> <p>.</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
3.	Latihan inti : <i>Weight Training/</i>	60 menit	<i>Weight Training</i> - Sit up Plate 10kg (13x5 set) - Bench Press	

Latihan Kekuatan	<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 x 9 rep</td> <td>32</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	5 x 9 rep	32	1-2'
	V	I (kg)	Rec				
	5 x 9 rep	32	1-2'				
	- Roll Out						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 x 8 rep</td> <td>10</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	3 x 8 rep	10	1-2'
	V	I (kg)	Rec				
	3 x 8 rep	10	1-2'				
	- GHR Rotation (kanan-kiri)						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 x 10 rep</td> <td>5</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	3 x 10 rep	5	1-2'
	V	I (kg)	Rec				
3 x 10 rep	5	1-2'					
- Single Squad (kanan-kiri)							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4 x 12 rep</td> <td>10</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	4 x 12 rep	10	1-2'	
V	I (kg)	Rec					
4 x 12 rep	10	1-2'					
- Hamstring							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4 x 6 rep</td> <td>10</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	4 x 6 rep	10	1-2'	
V	I (kg)	Rec					
4 x 6 rep	10	1-2'					
- Power High Knee (kanan-kiri)							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 x 7 rep</td> <td>5</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	3 x 7 rep	5	1-2'	
V	I (kg)	Rec					
3 x 7 rep	5	1-2'					

			- Running ABC - Pelepasan 30 m x 3	
4.	Penutup - Jogging 10 menit - Cooling down - Doa	15 menit	Cooling down: - Jogging 10 menit - Cooling down	Cooling down
			Total KM	2.00

Program Sesi Latihan 6

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Jumat, 8 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 80 % speed
Sasaran : <i>Speed</i> / Kecepatan	Volume : (2 menit speed x 5) x 2 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding.</i> - <i>Crunch</i> 200x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan

				<p>tumit kaki ke arah pantat</p> <p>.</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
3.	Latihan inti : <i>Speed Burst</i>	40 menit	<i>Speed Burst</i> 2 menit speed- 30 detik jog	

			<table border="1"> <tr> <td>Pace 100 m</td> <td>Pace 400 m</td> <td>Hasil (m)</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>62.1</td> <td>773</td> </tr> </table>	Pace 100 m	Pace 400 m	Hasil (m)	16	62.1	773	
Pace 100 m	Pace 400 m	Hasil (m)								
16	62.1	773								
			Recovery : jogging 30 s per repetisi Recovery : 2 menit per set.							
4.	Penutup : Cooling down Doa	15 menit	Cooling down: - Jogging 10 menit - Cooling down	Cooling down						
			Total KM	7.73						

Program Sesi Latihan 7

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Sabtu, 9 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 60-75%
Sasaran : Flexibility / Kelenturan	Volume : 30 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	45 menit	- <i>Jogging</i> 30 menit - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight Leg</i> <i>Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce</i> <i>Skips</i> 9. <i>Bounding</i> . - <i>Crunch</i> 300x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .

				<p>- <i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>- <i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>- <i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>- <i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>- <i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
3.	Latihan inti : Statis, dan Penguluran PNF	30 menit	Statis, dan PNF : - Hamstring - Quadriceps - Gastrocnemius	

			- Triceps/Biceps Kompres air es.	
4.	Penutup : Doa	2 menit	Wassalamualaikum	
			Total KM	6.00

Program Sesi Latihan 8

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 70 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Minggu, 10 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Pagi
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 80-85%
Sasaran : <i>Speed</i> / Kecepatan	Volume : 450 m Gw x 5, 200 m x 4

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding</i> . - <i>Crunch</i> 300x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air.

				<p>-<i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti</p>
--	--	--	--	---

				dengan tinggi ke depan.																					
3.	Latihan inti : Maksimum Speed	40 menit	<p style="text-align: center;">Maksimum Speed :</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Volume</th> <th colspan="2" style="width: 50%;">Intensitas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">450 m Gw x 5</td> <td style="text-align: center;">400 m</td> <td style="text-align: center;">82.19</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Recovery</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">3 menit tiap rep</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Interval 7 menit</td> </tr> <tr> <th style="width: 50%;">Volume</th> <th colspan="2" style="width: 50%;">Intensitas</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">200 m x 4</td> <td style="text-align: center;">100 m</td> <td style="text-align: center;">26</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Recovery</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">3 menit tiap rep</td> </tr> </tbody> </table>	Volume	Intensitas		450 m Gw x 5	400 m	82.19	Recovery	3 menit tiap rep		Interval 7 menit			Volume	Intensitas		200 m x 4	100 m	26	Recovery	3 menit tiap rep		
Volume	Intensitas																								
450 m Gw x 5	400 m	82.19																							
Recovery	3 menit tiap rep																								
Interval 7 menit																									
Volume	Intensitas																								
200 m x 4	100 m	26																							
Recovery	3 menit tiap rep																								
4.	Penutup : Jogging Sit up Cooling down Doa	2 menit	Jogging 20 menit Sit up 200x Cooling down Doa																						
			Total KM	1.5																					

Program Sesi Latihan 9

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Senin, 11 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : Variasi
Sasaran : <i>Endurance</i> / Daya Tahan Kecepatan	Volume : 200m speed-200 jog (selama 40 menit)

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running</i> <i>ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding</i> - <i>Crunch</i> 500x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air.

				<p>-<i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat</p>
--	--	--	--	---

				tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.						
3.	Latihan inti : Jog Stride	40 menit	Jog Stride Pace Run : <table border="1" data-bbox="683 1171 1062 1274"> <tr> <td>200 m</td> <td>-</td> <td>Jog 200m</td> </tr> <tr> <td>29</td> <td>-</td> <td>55</td> </tr> </table> R : NO	200 m	-	Jog 200m	29	-	55	Fartlek dilakukan selama 40 menit. Pace saat speed 250 m adalah 41 detik dan saat jogging 150 m adalah 40 detik. Tidak ada <i>recovery</i> selama latihan ini.
200 m	-	Jog 200m								
29	-	55								
4.	Penutup : Cooling down Doa	5 menit	Cooling down : <i>Stretching PNF</i>	Cooling down						
			Total laps	28						
			Total KM	11.37						

Program Sesi Latihan 10

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Selasa, 12 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 80 %
Sasaran : <i>Speed Endurance</i> / Daya Tahan Kecepatan	Volume : 500m x 5, 200m x 4

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running</i> <i>ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce</i> <i>Skips</i> 9. <i>Bounding</i> - <i>Crunch</i> 200x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan

				<p>tumit kaki ke arah pantat</p> <p>.</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>								
3.	Latihan inti : <i>Interval Intensive</i> Intensitas	30 menit	<i>Interval Intensive</i>	program interval 500 m dengan pace 75 detik dan 200 m pace 28 detik menggunakan recovery								
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Volume</th> <th colspan="2">Intensitas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">500m x 5</td> <td>100 m</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>400 m</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Volume	Intensitas		500m x 5	100 m	15	400 m	60	
Volume	Intensitas											
500m x 5	100 m	15										
	400 m	60										

	80-95%			500 m	75	4-5 menit, dan rest tiap repetisi 2 menit.
			Recovery	2 menit tiap rep		
			Interval antara 4 menit			
			Volume	Intensitas		
			200 m x 4	100 m	14	
				200 m	28	
			Recovery	2 menit tiap rep		
4.	Penutup : Cooling down Doa	20 menit	Cooling down : - <i>Jogging 7 laps</i> - <i>Stretching PNF</i>			Cooling down
			Total KM			3.30

Program Sesi Latihan 11

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 90 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Rabu, 13 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch, Cone	Intensitas : <i>Moderate</i> / Sedang (fokus teknik)
Sasaran : <i>Technique</i> / Teknik <i>ABC Running</i>	Volume : 150m x 3

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Crunch</i>	15 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Crunch</i> 300x	<i>Crunch</i> dilakukan sebelum memulai program latihan agar dapat menguatkan otot perut.
3.	Latihan inti : <i>Running Drill</i> + <i>Utilisasi</i>	50 menit	<i>Running Drill</i> + <i>Utilisasi</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i>	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air.

			<p>6. <i>Straight Leg Running</i></p> <p>7. <i>Ankle Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee Bounce Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p> <p>- <i>Running Form With Cone</i></p> <p>- Perbaiki Ayunan Lengan</p> <p>- Perbaiki Ayunan Tungkai</p> <p>- <i>Utilize (Pelepasan)</i></p> <p>150m x 3</p> <p>R : walk</p>	<p>-<i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air.</p> <p>-<i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
--	--	--	--	---

4.	Penutup : Cooling down Doa	25 menit	Cooling down: - Jogging 25 menit - <i>Stretching PNF</i>	Cooling down
			Total KM	4.00

Program Sesi Latihan 12

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 95 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Kamis, 14 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch, alat-alat fitness	Intensitas : 70 %
Sasaran : <i>Strength</i> / Kekuatan	Volume : -

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running</i> <i>ABC</i>	20 menit	- <i>Jogging</i> 10 menit - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce</i> <i>Skips</i> 9. <i>Bounding</i> .	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan

				<p>tumit kaki ke arah pantat</p> <p>.</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
3.	Latihan inti : <i>Weight Training/</i>	60 menit	<i>Weight Training</i> - Sit up Plate 10kg (13x5 set) - Bench Press	

Latihan Kekuatan	<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 x 9 rep</td> <td>32</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	5 x 9 rep	32	1-2'
	V	I (kg)	Rec				
	5 x 9 rep	32	1-2'				
	- Roll Out						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 x 8 rep</td> <td>10</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	3 x 8 rep	10	1-2'
	V	I (kg)	Rec				
	3 x 8 rep	10	1-2'				
	- GHR Rotation (kanan-kiri)						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 x 10 rep</td> <td>5</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	3 x 10 rep	5	1-2'
	V	I (kg)	Rec				
3 x 10 rep	5	1-2'					
- Single Squad (kanan-kiri)							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4 x 12 rep</td> <td>10</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	4 x 12 rep	10	1-2'	
V	I (kg)	Rec					
4 x 12 rep	10	1-2'					
- Hamstring							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4 x 6 rep</td> <td>10</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	4 x 6 rep	10	1-2'	
V	I (kg)	Rec					
4 x 6 rep	10	1-2'					
- Power High Knee (kanan-kiri)							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>V</th> <th>I (kg)</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 x 7 rep</td> <td>5</td> <td>1-2'</td> </tr> </tbody> </table>	V	I (kg)	Rec	3 x 7 rep	5	1-2'	
V	I (kg)	Rec					
3 x 7 rep	5	1-2'					

			- Running ABC - Pelepasan 30 m x 3	
4.	Penutup - Jogging 10 menit - Cooling down - Doa	15 menit	Cooling down: - Jogging 10 menit - Cooling down	Cooling down
			Total KM	2.00

Program Sesi Latihan 13

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Jumat, 15 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 80 % speed
Sasaran : <i>Speed</i> / Kecepatan	Volume : 15 menit x 2

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding.</i> - <i>Crunch</i> 200x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan

				<p>tumit kaki ke arah pantat .</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>		
3.	Latihan inti : Speed Burst	40 menit	Speed Burst Tempo Run			
			<table border="1"> <tr> <td>Volume</td> <td>Intensitas</td> </tr> </table>	Volume	Intensitas	
Volume	Intensitas					

			15 menit x 2	100 m	22	
				400 m	88	
				1 km	221	
			Rest	5 menit tiap rep		
4.	Penutup : Cooling down Doa	15 menit	Cooling down: - Jogging 10 menit - Cooling down			Cooling down
			Total KM			8.1

Program Sesi Latihan 14

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Sabtu, 16 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 60-75%
Sasaran : Flexibility / Kelenturan	Volume : 30 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	45 menit	- <i>Jogging</i> 30 menit - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight Leg</i> <i>Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce</i> <i>Skips</i> 9. <i>Bounding</i> . - <i>Crunch</i> 300x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .

				<p>- <i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>- <i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>- <i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>- <i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>- <i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
3.	Latihan inti : Statis, dan Penguluran PNF	30 menit	Statis, dan PNF : - Hamstring - Quadriceps - Gastrocnemius	

			- Triceps/Biceps Kompres air es.	
4.	Penutup : Doa	2 menit	Wassalamualaikum	
			Total KM	6.00

Program Sesi Latihan 15

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 70 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Minggu, 17 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Pagi
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : 80-85%
Sasaran : <i>Speed</i> / Kecepatan	Volume : 600 m Gw x 4, 200 m x 4

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding</i> . - <i>Crunch</i> 300x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - <i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan

				<p>tumit kaki ke arah pantat .</p> <p><i>-Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p><i>-Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p><i>-Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p><i>-High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p><i>-Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.</p>
--	--	--	--	---

3.	Latihan inti : Maksimum Speed	40 menit	Maksimum Speed :				
			Volume		Intensitas		
			600 m Gw x 4		600 m	93.15	
			Recovery		3 menit tiap rep		
			Interval 4 menit				
			Volume		Intensitas		
			200 m x 4		100 m	27	
			Recovery		3 menit tiap rep		
4.	Penutup : Jogging Sit up Cooling down Doa	2 menit	Jogging 20 menit Sit up 200x Cooling down Doa				
			Total KM		3.05		

Program Sesi Latihan 16

Cabang olahraga : Atletik	Waktu : 80 menit
Nomor : 400-800m	Hari/Tanggal : Senin, 18 Maret 2019
Jumlah Atlet : 11 anak	Sesi : Sore
Peralatan : Stopwatch	Intensitas : Variasi
Sasaran : <i>Endurance</i> / Daya Tahan Kecepatan	Volume : 250m speed-150 jog (selama 40 menit)

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	O XXXX XXXX	Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> - <i>Crunch</i>	25 menit	- <i>Jogging</i> 5 laps - Dinamis <i>Streching</i> - <i>Running ABC</i> : 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg Extension Marching</i> 6. <i>Straight Leg Running</i> 7. <i>Ankle Bounce</i> 8. <i>High Knee Bounce Skips</i> 9. <i>Bounding</i> - <i>Crunch</i> 500x	- <i>Angkling drill</i> dilakukan secara <i>quikly</i> dengan pusat gerakan pada <i>ankle</i> kaki . - <i>Skippings</i> dilakukan menyerupai gerakan <i>high-knee</i> namun lutut diangkat hanya setengah rata-rata air. - <i>High-knee drill</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air.

				<p>-<i>Butt kick</i> dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat .</p> <p>-<i>Foreleg extension</i> merupakan gerakan lanjutan dari high-knee yaitu ditambah dengan menendangkan kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Straight leg extension</i> dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan.</p> <p>-<i>Ankle bounce</i> dilakukan dengan poros ankle kaki gerakan dilakukan dengan kedua kaki.</p> <p>-<i>High knee bounce skips</i> dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin hingga badan ikut terangkat keatas sehingga ada fase melayang.</p> <p>-<i>Bounding</i> gerakannya sama seperti <i>high knee bounce skips</i> namun kaki yang diangkat</p>
--	--	--	--	---

				tinggi keatas diganti dengan tinggi kedepan.						
3.	Latihan inti : Jog Stride	40 menit	Jog Stride Pace Run : <table border="1" data-bbox="683 1171 1062 1274"> <tr> <td>200 m</td> <td>-</td> <td>Jog 200m</td> </tr> <tr> <td>29</td> <td>-</td> <td>55</td> </tr> </table> R : NO	200 m	-	Jog 200m	29	-	55	Fartlek dilakukan selama 40 menit. Pace saat speed 250 m adalah 41 detik dan saat jogging 150 m adalah 40 detik. Tidak ada <i>recovery</i> selama latihan ini.
200 m	-	Jog 200m								
29	-	55								
4.	Penutup : Cooling down Doa	5 menit	Cooling down : <i>Stretching PNF</i>	Cooling down						
			Total laps	28						
			Total KM	11.37						

Lampiran 7. Lembar Analisis Teknik Lari Sprint

LEMBAR ANALISA TEKNIK LARI SPRINT START JONGKOK

Nama anak :
Umur :

Jenis kelamin :

No	Tahap-tahap	Butir-butir analisa	Ya	Tidak
1	Sikap "Bersedia!"	• Mengadopsi sikap/posisi start dari samping		
		• Penempatan blok yang efektif.		
		• Blok belakang miring curam, blok depan lebih datar.		
		• Kedua kaki menyentuh lintasan.		
		• Membagi rata berat badan ke semua titik penyangga.		
		• Lengan lurus.		
		• Letak tangan lebih lebar dari bahu.		
		• Lengan tegak lurus kepada lintasan.		
		• Kepala sebaris dengan tubuh.		
		• Postur keseluruhan dalam keadaan relax.		
	Skor			
2	Sikap "Siaaapp!"	• Naiknya pinggang terkontrol.		
		• Kedua kaki diluruskan terhadap blok sehingga kaki menekan ke belakang dan dalam kontak penuh dengan blok-blok.		
		• Sudut lutut (start medium: depan 90°, belakang 110-130°).		
		• Poros pinggang lebih tinggi dari poros bahu.		
		• Bahu sedikit berada di depan tangan.		
		• Kedua tangan lurus.		
		• Kepala sebaris dengan tubuh.		
		• Pandangan mata terfokus ke lintasan.		
	Skor			
3	Gerakan start Tahap dorongan pertama	• Dorongan start atas kedua kaki (extension secara dinamik)		
		• Dorongan mengarah horizontal.		

		<ul style="list-style-type: none"> • Kedua tangan mendorong dan lepas dari tanah. 		
		Skor		
4	Tahap dorongan kedua	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki belakang meninggalkan blok. • Lutut kaki-ayun melewati lutut kaki-pendorong. • Pembengkokan kaki-ayun ditambah. • Badan condong kedepan (bergerak menuju badan tegak). • Mulai mendorong dengan lengan. • Kepala segaris dengan badan. • Mata terfokus kepada tanah/lintasan. 		
		Skor		
5	Perpanjangan dorongan (<i>Drive Extension</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki-dorong diluruskan pada telapak kaki, lutut, dan pinggang. • Kaki-ayun ditekuk siku-siku. • Telapak kaki-ayun ditarik kedepan. • Paha kaki ayun siku-siku dengan badan. • Sudut didorong kira-kira 45°. • Kepala segaris dengan badan (mata memandang pada lintasan 2-3m ke depan. • Gerakan lengan dengan ayunan tinggi, ke depan maksimum dan ke belakang. 		
		Skor		
6	Memulai lari akselerasi (Langkah Pertama dan Kedua)	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki-ayun diayun keras kedepan. • Kaki ditempatkan dibelakang lutut kaki-dorong. • Kaki memberi jalan sedikit. • Tumit kecil menendang pada kaki-ayun. • Condong banyak/berat ke depan. • Gerakan lengan pelengkap dilakukan. • Kepala segaris dengan tubuh. • Mengangkat kaki-ayun dengan kontak kaki cepat. • Paha kaki ayun tidak memotong poros vertical. • Telapak kaki-ayun ditarik ke atas. • Pelurusan optimal kaki-dorong dan tubuh. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan lengan pelengkap dengan luas ayunan yang tinggi. 		
		Skor		
7	Langkah-langkah berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> • Penempatan kaki vertical di bawah titik pusat gravitasi . • Menambah tendangan tumit dalam tahap ayunan belakang. • Angkatan lutut yang nyata. • Tiap langkah lari lebih panjang dari langkah sebelumnya. • Dari sedikit dan terus-menerus postur tubuh bagian atas kembali tegak. 		
		Skor		
8	Tahap Ayunan Belakang	<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan tungkai bawah yang relax ke belakang -ke atas. • Tumit mendekati gluteus/pantat. • Mata kaki kakai-ayun diayun kedepan melangkahi lutut kaki sangga. 		
		Skor		
9	Tahap Ayunan Depan	<ul style="list-style-type: none"> • Paha-ayun diayun ke depan dengan lutut ditekuk penuh. • Gerakan ke depan sedikit dari pinggang dari kaki-ayun. • Paha kaki-ayun sedikit dibawah horizontal. • Tungkai-bawah diayun dengan gerakan ke bawah dari lutut. • Tumit kaki-ayun tepat didepan lutut kaki-ayun. • Gerakan ke belakang ke bawah dari bagian bawah kaki-ayun. 		
		Skor		
10	Tahap Sangga/Topang Depan	<ul style="list-style-type: none"> • Penempatan kaki yang lurus di bawah titik pusat gravitasi. • Kaki mendarat pertama pada kura-kura kaki sebelah luar. • Tungkai bawah hampir vertical terhadap tanah. • Mata kaki menahan tumit sedikit untuk tidak menyentuh tanah. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Lutut memberi hanya sedikit. • Gerak tarikan ke belakang tungkai bawah/kaki di dilanjutkan. 		
		Skor		
11	Tahap Sangga/Topang Belakang	<ul style="list-style-type: none"> • Penempatan kaki lurus. • Pelurusan kaki/lutut/pinggang hampir sempurna. • Togok badan condong ke depan sedikit/tegak. • Ayunan lengan bergantian. • Lengan ditekuk pada siku 90° • Ayunan lengan searah dengan arah lari. • Saat lengan berayun ke depan tangan setinggi bahu dan siku di bawah tinggi bahu. • Tangan membentuk kepalan terbuka.yang relax. • Posisi kepala tegak dan stabil. • Bahu/otot-otot dahi relax 		
		Skor		

Mahasiswa,

Devi Kurniasari
15601241146

Mengetahui,

Ahli/Expert,



Cukup Pahalawidi, M. Or.
NIP. 197707282006041001

Lampiran 8. Daftar Presensi Atlet

DAFTAR PRESENSI LATIHAN
ATLET PELAJAR NOMOR LARI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL
TAHUN 2019/2020
WAKTU PELAKSANAAN 1 MARET – 22 MARET 2019

NO	Nama	Tanggal Kegiatan dan Latihan																		
		2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	18/3	19/3	20/3	21/3	
1	M. Imam
2	Rizky O.
3	Rendi P.
4	Rafelino
5	Tiyoso
6	Roy W.
7	Abdul S.	X
8	Intan C.
9	Alissa R.
10	Rahmad A.
11	Pamungkas A.
Jumlah kehadiran		11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11

Keterangan :

Tanggal 2/3 : Pelaksanaan *Pretest*

Tanggal 3-20 : Pelaksanaan Latihan/*Treatment*

Tanggal 21/3 : Pelaksanaan *Posttest*

Lampiran 9. Data Penelitian

Data Hasil Skor Analisa *Pretest*
Atlet Pelajar Nomor Lari Sportif Atletik Club Gunungkidul
Tahun 2019/2020
Waktu Pelaksanaan: 2 Maret 2019

No	Nama	Hasil Skor Analisa <i>Pretest</i>
1	Roy Winata Yetmans	63
2	Rendiansyah Putra R.	60
3	Abdul Syukur	49
4	M. Imam Baedhowi p.	62
5	Pamungkas Anggayom	57
6	Tiyoso Seto	63
7	Rizky Oktavian	64
8	Alissa Rachel	63
9	Rafelino Yudha	61
10	Rahmat Ageng Y.	59
11	Intan Cahyaningsih	67

Data Hasil Skor Analisa *Posttest*
Atlet Pelajar Nomor Lari Sportif Atletik Club Gunungkidul
Tahun 2019/2020
Waktu Pelaksanaan: 21 Maret 2019

No	Nama	Hasil Skor Analisa <i>Posttest</i>
1	Roy Winata Yetmans	69
2	Rendiansyah Putra R.	67
3	Abdul Syukur	56
4	M. Imam Baedhowi p.	64
5	Pamungkas Anggayom	74
6	Tiyoso Seto	68
7	Rizky Oktavian	68
8	Alissa Rachel	68
9	Rafelino Yudha	70
10	Rahmat Ageng Y.	60
11	Intan Cahyaningsih	68

Lampiran 10. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	11	11
	Missing	0	0
Mean		60.73	66.55
Median		62.00	68.00
Mode		63	68
Std. Deviation		4.714	4.927
Minimum		49	56
Maximum		67	74

Frequency Table

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	1	9.1	9.1	9.1
	57	1	9.1	9.1	18.2
	59	1	9.1	9.1	27.3
	60	1	9.1	9.1	36.4
	61	1	9.1	9.1	45.5
	62	1	9.1	9.1	54.5
	63	3	27.3	27.3	81.8
	64	1	9.1	9.1	90.9
	67	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	56	1	9.1	9.1	9.1
	60	1	9.1	9.1	18.2
	64	1	9.1	9.1	27.3
	67	1	9.1	9.1	36.4
	68	4	36.4	36.4	72.7
	69	1	9.1	9.1	81.8
	70	1	9.1	9.1	90.9
	74	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Lampiran 11. Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		11	11
Normal Parameters ^a	Mean	60.73	66.55
	Std. Deviation	4.714	4.927
Most Extreme Differences	Absolute	.175	.264
	Positive	.153	.151
	Negative	-.175	-.264
Kolmogorov-Smirnov Z		.581	.876
Asymp. Sig. (2-tailed)		.888	.427
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 12. Uji Homogenitas

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.052	1	20	.822

ANOVA

Data	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	186.182	1	186.182	8.009	.010
Within Groups	464.909	20	23.245		
Total	651.091	21			

Lampiran 13. Uji T

T-Test

[DataSet0]

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	11	60.73	4.714	1.421
Posttest	11	66.55	4.927	1.485

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	42.729	10	.000	60.727	57.56	63.89
Posttest	44.798	10	.000	66.545	63.24	69.86

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	60.73	11	4.714	1.421
Posttest	66.55	11	4.927	1.485

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	11	.563	.072

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-5.818	4.513	1.361	-8.850	-2.787	-4.276	10	.002

Lampiran 14. Tabel distribusi T

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

dk	α untuk uji dua pihak (two tail test)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
	α untuk uji satu pihak (one tail test)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706		
2	0,816	1,886	2,920	4,303	31,821	63,657
3	0,765	1,638	2,353	3,182	6,965	9,925
4	0,741	1,533	2,132	2,776	4,541	5,841
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,747	4,604
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,365	4,032
7	0,711	1,415	1,895	2,365	3,143	3,707
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,998	3,499
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,896	3,355
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,821	3,250
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,764	3,169
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,718	3,106
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,681	3,055
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,650	3,012
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,624	2,977
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,602	2,947
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,583	2,921
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,567	2,898
19	0,687	1,328	1,729	2,101	2,552	2,898
20	0,687	1,325	1,725	2,093	2,539	2,878
21	0,686	1,323	1,721	2,086	2,528	2,861
22	0,686	1,321	1,717	2,080	2,528	2,845
23	0,686	1,321	1,717	2,080	2,518	2,831
24	0,685	1,319	1,714	2,074	2,518	2,831
25	0,685	1,318	1,711	2,069	2,508	2,819
26	0,685	1,318	1,711	2,064	2,500	2,807
27	0,684	1,316	1,708	2,060	2,492	2,797
28	0,684	1,315	1,706	2,056	2,485	2,787
29	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
30	0,684	1,314	1,703	2,052	2,479	2,779
40	0,683	1,313	1,701	2,048	2,473	2,771
60	0,683	1,311	1,699	2,045	2,467	2,763
120	0,683	1,310	1,697	2,042	2,462	2,756
∞	0,681	1,303	1,684	2,021	2,457	2,750
	0,679	1,296	1,671	2,000	2,423	2,704
	0,677	1,289	1,658	1,980	2,390	2,660
	0,674	1,282	1,645	1,960	2,358	2,617
					2,326	2,576

Lampiran 15. Dokumentasi



