

**PENGARUH LATIHAN ATHLETIC BASIC COORDINATION TERHADAP  
KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS KHUSUS  
OLAHRAGA CABANG ATLETIK DI SMA NEGERI 4  
YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
Salsabilla Nugraheni  
NIM 17601244037

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**PENGARUH LATIHAN *ATHLETIC BASIC COORDINATION* TERHADAP  
KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS KHUSUS  
OLAHRAGA CABANG ATLETIK DI SMA NEGERI 4  
YOGYAKARTA**

Oleh:  
Salsabilla Nugraheni  
NIM 17601244037

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen design* atau eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah semua peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 10 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 60 meter. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji t.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil t hitung sebesar  $6,497 > 2,26$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Jadi berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 64,00% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *Athletic Basic Coordination*.

Kata kunci :latihan Athletic Basic Coordination , kecepatan, atletik

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salsabilla Nugraheni

NIM : 17601244037

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

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, 25 Maret 2021

Yang menyatakan,



Salsabilla Nugraheni

17601244037

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN ATHLETIC BASIC COORDINATION TERHADAP  
KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS KHUSUS  
OLAH RAGA CABANG ATLETIK DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Salsabilla Nugraheni  
NIM. 17601244037

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Geografi

Yogyakarta, 26 Maret 2021

Disetujui  
Dosen Pembimbing,

  
**Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.**  
NIP. 196910731 199001 1 001

  
**Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.**  
NIP. 196910731 199001 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *ATHLETIC BASIC COORDINATION* TERHADAP  
KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS KHUSUS  
OLAHRAGA CABANG ATLETIK DI SMA NEGERI 4  
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Salsabilla Nugraheni  
NIM 17601244037

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 6 April 2021

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.  
Ketua Pengaji

20/4/2021

Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.  
Sekretaris Pengaji

20/4/2021

Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes  
Pengaji 1

20/4/2021

Yogyakarta, April 2021

Fakultas Ilmu Kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Dr. Endik Prasetyo, M.Kes.

NIP. 19620815 200501 1 002

## **MOTTO**

1. Karena sesungguhnya sesudah kesulian itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah:5-6)
2. Bekerja keraslah untuk menjadi baik, dan bekerja lah lebih keras agar menjadi yang terbaik.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada ALLAH SWT, karya ini ku persembahkan

untuk:

1. Kepada orang tua tercinta, Bapak Eko Richard Budi Setiawan dan Ibu Supartinah yang telah memberikan segalanya demi kesuksekan anaknya, selalu mendoakan saya sehingga saya bisa seperti ini, dan selalu memberikan motivasi serta semangat untuk saya.
2. Kakaku dan istrinya yang tercinta, Wikan Bagaskoro dan Nuraida Septianingtyas Mizanto terimakasih atas dukungan dan doanya selama ini.
3. Alm. Kakek dan Nenek ku semoga engkau bangga memiliki cucu yang seperti saya.
4. Segenap keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa kepada saya.
5. Teman-temanku dan sahabat-sahabatku yang selalu memberikan semangat, menemani dan mendukung dalam pembuatan tugas akhir ini.
6. Almameter tercinta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universtitas Negeri Yogyakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagaimana dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik Di SMA Negeri 4 Yogyakarta” dapat disusun secara lancar sesuai dengan harapan.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Jaka Sunardi,M.Kes., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dan selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
2. Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes, selaku Validator Instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Heri Yogo Prayadi, M.Or., Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes, plt.Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Dosen dan staff karyawan yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Jaka Tumuruna, M.Pd Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Pelatih atletik kelas khusus olahraga SMA Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman kelas saya PJKR D 2017, terima kasih untuk kebersamaanya dan pengalaman yang berharga, maaf apabila saya mempunyai banyak salah.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala sesuatu bantuan yang telah diberikan semua pihak tersebut menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 Maret2021

Penulis,



Salsabilla Nugraheni

NIM. 17601244037

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1.Hakikat Latihan <i>Athletic Basic Coordination( Running ABC)</i> .....	10
2.Hakikat Kecepatan .....	18
3.Hakikat Atletik .....	22
4.Program dan Metode Latihan .....	35
5.Kelas Khusus Olahraga .....	41
B. Penelitian Yang Relevan.....	43
C. Kerangka Berpikir.....	47
D. Hipotesis Penelitian .....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A Desain Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	50
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	50

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	70
B. Uji Prasyarat .....	74
C. Uji Hipotesis.....	75
D. Pembahasan .....	76

**BAB V KESIMPULAN**

A. Kesimpulan .....	79
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	79
C. Saran-saran.....	79
D. Keterbatasan Penelitian .....	80

**DAFTAR PUSTAKA .....** ..... xiv**LAMPIRAN-LAMPIRAN.....** ..... 83

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Jadwal dan Program Perlakuan.....	54
Tabel 2. Deskripsi Statistika Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter <i>Pretest</i> .....	72
Tabel 3. Kelas Interval Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter <i>Pretest</i> .....	73
Tabel 4. Deskripsi Statistika Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter <i>Posttest</i> .....	74
Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter <i>Posttest</i> .....	75
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	76
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	77
Tabel 8. Hasil Uji T Kecepatan Lari 60 Meter.....	78

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Gerakan <i>Angkling Drill</i> .....	15
Gambar 2. Gerakan <i>High-Kneeril..l</i> .....	15
Gambar 3. Gerakan <i>Butt Kicker</i> .....	16
Gambar 4. Gerakan <i>Skippings</i> .....	16
Gambar 5. Gerakan <i>Foreleg Extension Marching</i> .....	17
Gambar 6. Gerakan <i>StraightLeg Running</i> .....	17
Gambar 7. Gerakan <i>High-KneeBounce Skips</i> .....	18
Gambar 8. Gerakan <i>AnkleBounce</i> .....	18
Gambar 9. Gerakan <i>Bounding</i> .....	19
Gambar 10. Tahap Start Jongkok.....	30
Gambar 11. Tahap Ayunan Deapan.....	31
Gambar 12. Tahap Sangga / Topang Depan.....	31
Gambar 13. Tahap Ayunan Belakang.....	32
Gambar 14. Faktor-faktor Pembatas Prestasi Dalam Event Dayatahan.....	33
Gambar 15. Contoh Ilustrasi Tes lari 60 Meter.....	54
Gambar 16. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter <i>Prettest</i> .....	74
Gambar 17. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter <i>Posttest</i> .....	75

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman	
Lampiran 1	Kartu Bimbingan Tugas Akhir.....	84
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 3	Surat Balasan SMA Negeri 4 Yogyakarta.....	86
Lampiran 4	Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	87
Lampiran 5	Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	88
Lampiran 6	Program Latihan.....	89
Lampiran 7	Daftar Presensi Latihan.....	103
Lampiran 8	Data Penelitian.....	104
Lampiran 9	Surat Validasi Ahli.....	105
Lampiran 10	Statistik Data Penelitian.....	106
Lampiran 11	Uji Normalitas.....	108
Lampiran 12	Uji Homogenitas.....	109
Lampiran 13	Uji T.....	110
Lampiran 14	Dokumentasi.....	111

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Menurut Tamsir Riyadi (1985: 38) Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, jalan, lompat dan lempar. Gerak- gerak yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerak yang di lakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Atletik dewasa ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat, hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti perlombaan yang sering diadakan baik ditingkat daerah maupun nasional. Mereka berpartisipasi sebagai peserta perlombaan atletik diberbagai nomor maupun sebagai penonton perlombaan. Sebagai peserta perlombaan, mereka yang mempunyai motivasi berbeda. Ada yang mempunyai motivasi untuk prestasi olahraga, ada juga yang mempunyai motivasi untuk menyalurkan hobi ataupun hanya ikut serta memeriahkan perlombaan atletik tersebut, sebagai penonton mereka memberikan semangat dan dukungan moral. Perkembangan atletik di tanah air juga ditandai dengan banyaknya klub-klub atletik di bawah naungan PASI. Klub-klub tersebut saling bersaing dalam membina atletnya untuk berprestasi dalam bidang olahraga khususnya atletik.

Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang mengandung gerakan alami atau natural seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar (Rumini dalam

hartati, 2017: 578). Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa yunani yaitu *Athlon* atau *athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan” (Gyulai dalam Sukirno, 2015:1). Banyaknya jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dilombakan, baik di tingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor pertandingan. Salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint* (Syafaruddin, 2012:27). Muncul pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah-sekolah, jawaban yang logis untuk menjawab pertanyaan tersebut adalah atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga (*mother of sport*). Menurut Gyulai (dalam Sukirno, 2011:1) “cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang di dunia dan merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar (Khomsin, 2011:2). Atletik merupakan cabang olahraga yang tua, dimana unsur gerak dalam atletik tergolong lengkap. Unsur gerak atletik terdiri dari lari, jalan, lempar dan lompat dan selalu dipakai pada cabang-cabang olahraga lain. Pembinaan di dalam cabang atletik dimulai sejak usia 8 tahun sampai dengan 13 tahun (*Kids’ Athletics*, 2002: 6). Cabang olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang memperlombakan banyak nomor pada setiap kejuaraan baik di tingkat pelajar, maupun kejuaraan

yang sifatnya umum. Cabang olahraga atletik ini terbagi dalam beberapa nomor lomba, antara lain: 1) nomor lari jarak pendek (100 meter – 400 meter), lari jarak menengah (800 meter – 5000 meter), lari jarak jauh (10.000 meter – lari marathon), 2) nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah, 3) nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru, 4) nomor jalan terdiri jalan cepat 5000 meter – 40.000 meter. Selain itu masih ada nomor kombinasi, yaitu saptalomba dan dasa lomba, serta nomor estafet 4x100 meter dan 4x400 meter.

Lari merupakan olahraga dasar yang sangat mudah dilakukan, Sehingga dapat dilakukan dari berbagai kalangan usia, baik dari anak-anak, dewasa, bahkan lanjut usia. Lari atau Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang mempunyai arti pertanding atau perlomba, (Yoyo dkk, 2000: 9). Saat ini, olahraga lari sudah berkembang di masyarakat luas. Adanya perlombaan atau kompetisi yang mencakup dari berbagai daerah, maupun yang melaksanakan antar daerah atau kota dengan daerah/kota yang lainnya. Jadi lari sebagai olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat dengan itu olahraga lari termasuk olahraga yang tergolong murah. Menurut Andang Suherman dkk dalam priyanto (2013), lari adalah salah satu keterampilan dasar dalam atletik yang sudah mulai memerlukan keterampilan khusus. Sedangkan lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani (*Aerenhouts et al* dalam putra (2019). Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalam nya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari

(*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish*.

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas memiliki potensi dibidang olahraga dan menjadi wadah pembinaan atlet yang secara khusus bertujuan untuk mengembangkan suatu bakat dan minat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kelas ini pada umumnya sebagai kelas yang menampung peserta didik yang memiliki bakat istimewa khususnya dalam bidang olahraga. Peserta didik kelas khusus olahraga selalu melatih dan melaksanakan program-program latihan cabang olahraga yang digelutinya misalnya peserta didik yang spesifikasinya pada cabang atletik, maka peserta didik tersebut akan lebih mengedepankan cabang olahraga itu, demikian juga cabang olahraga yang lain.

Direktorat PSLB (2010: 5) menjelaskan tujuan diselenggarakan pendidikan Kelas Khusus Olahraga adalah:

1. Memberikan kesempatan kepada peserta didik bakat olahraga untuk mengikuti program pendidikan sesuai dengan kebakatan yang dimiliki.
2. Memenuhi hak asasi peserta didik bakatolahraga sesuai kebutuhan pendidikan bagi dirinya.
3. Meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses pembelajaran bagi peserta didik bakat olahraga.
4. Membentuk manusia berkualitas yang memiliki kecerdasan spiritual, emosional, sosial, dan intelektual, serta memiliki potensi istimewa bidang olahraga.

5. Mempersiapkan peserta didik mengikuti pendidikan lebih lanjut dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Sebuah prestasi yang diharapkan bagi peserta didik adalah mampu bersaing dan mencapai nilai terbaik, sehingga mampu menempati ranking teratas di kelas maupun di sekolahnya. Hal lain yang dapat dibanggakan oleh peserta didik selain mencapai predikat terbaik pada prestasi akademik adalah mampu mencapai hasil yang tak kalah membanggakan bagi peserta didik, orang tua peserta didik, dan tentunya pihak sekolah melalui prestasi non akademik, yaitu melalui prestasi olahraga. Situasi seperti ini yang seharusnya memotivasi peserta didik dan pihak sekolah sebagai pelaksana pendidikan untuk meningkatkan atau memperhatikan jalannya program Kelas Khusus Olahraga di sekolah. Program kelas khusus olahraga ini diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit muda yang berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga.

Melihat dari tujuan Kelas Khusus Olahraga (KKO) maka diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat peserta didik agar dapat berkembang lebih baik. Melalui Kelas Khusus Olahraga (KKO) peserta didik diharapkan dapat membawa nama baik sekolah melalui kejuaraan-kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya. Guru olahraga dan kepala sekolah selaku pemegang kebijakan sudah seharusnya memiliki tanggung jawab bersama, agar program Kelas Khusus Olahraga (KKO) mendapat perhatian dari peserta didik.

SMA Negeri 4 Yogyakarta sebagai sekolah negeri dan menerapkan kurikulum 2013 yang dituntut untuk meningkatkan mutu, baik mutu

akademik maupun non akademik. Dibukanya kelas khusus olahraga ini merupakan sebuah rancangan untuk mempersiapkan para peserta didik agar memiliki jati diri bangsa yang kokoh dan mempunyai kemampuan bersaing pada tingkat nasional maupun internasional sehingga dapat mengharumkan nama baik sekolah. Sekolah mengharapkan Kelas Khusus Olahraga (KKO) ini dapat menjadi ujung tombak dalam rangka mewujudkan kualitas pendidikan nasional serta dapat mengembangkan dan mempersiapkan lulusan SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berprestasi sehingga mampu menjunjung harkat dan martabat bangsa. Melalui Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan didukung dengan tenaga pendidik serta fasilitas yang memadai diharapkan SMA Negeri 4 Yogyakarta dapat menjadi sekolah unggulan yang berbasis olahraga dengan lulusan yang mampu berperan aktif dalam masyarakat, trampil, dan mandiri.

Pelaksanaan program Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki beberapa cabang olahraga antara lain adalah atletik, bola voli, sepakbola, bola basket, taekwondo, renang, pencak silat, karate, tenis meja, tenis lapangan dan bulutangkis. Jadwal pembinaan cabang olahraga atletik adalah hari senin, rabu, dan jumat. Program cabang olahraga tersebut dimulai pukul 06.00 - 08.00 WIB di lapangan masing-masing cabang olahraga. Peserta didik diberi waktu untuk pulang setelah mengikuti pembinaan cabang olahraga, namun pada jam pelajaran ketiga yaitu pukul 08.30 WIB peserta didik diwajibkan harus sudah berada di sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar seperti biasa.

SMA Negeri 4 Yogyakarta untuk latihan penguatan teknik atau koordinasi ABC jarang dilakukan, sehingga pada atlet latihan koordinasi antara kaki, tangan

dan badan masih belum seimbang seperti ayunan tangan kurang diayunkan ke belakang, paha yang kurang diangkat keatas setinggi rata-rata air sehingga langkah kaki masih terlalu pendek, badan yang goyang kekanan dan kiri saat ayunan tangan mengayun, sehingga belum mampu mencapai hasil lari yang diharapkan secara maksimal. Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di SMA Negeri 4 Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan kakipada atlet larisiswa kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang belum maksimal.
2. Belum terlihat pengaruh penerapan latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kemampuan kecepatanlari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasannya, maka penulis membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang keliru dan terlalu luas serta memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* Terhadap KecepatanLari 60 Meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah adapengaruh yang signifikan pemberian latihan *Athletic Basic Coordination*terhadap kecepatanlari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletikdi SMA Negeri 4 Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination*terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih maupun asisten pelatih dalam proses latihan.
  - 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 *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

## 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini akan mengungkap pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatanlari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta, secara praktis akan bermanfaat untuk:

a. Pelatih

Memberikan gambaran bentuk latihan *Athletic Basic Coordination* guna mengembangkan kecepatan atlet lari agar tercapai kemampuan yang maksimal.

b. Atlet lari

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

c. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan atau sebagai referensi untuk melakukan penelitian tentang latihan *Athletic Basic Coordination*.

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 *Athletic Basic Coordination* ( Running ABC)**

###### **a. Pengertian Latihan**

Latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah menurut Harsono (1998: 102). Latihan merupakan aktivitas sistematis yang berhubungan dengan gerak fisik dan kesegaran tubuh. Proses latihan memerlukan perencanaan karena tiap latihan memiliki prinsip-prinsip tertentu. Hal ini sesuai dengan pendapat IAAF (*International Association of Athletic Federations*) (1993: 61) yang menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness atau kesegaran seorang atlet. Dalam suatu aktivitas yang dipilih, latihan juga merupakan proses jangka panjang yang *progresif* sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet.

Berdasarkan pendapat di atas, maka latihan yang memiliki prinsip-prinsip tertentu harus dipahami oleh pelatih agar mampu menyusun program latihan jangka panjang yang efektif. Artinya, untuk menyusun program latihan haruslah mengetahui prinsip-prinsip latihan dan menuangkannya dalam bentuk rencana sistematis. Latihan adalah aktivitas manusia yang menunjang terhadap pemenuhan kebutuhan fisiknya. Menurut Sukadiyanto (2011:5) latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah

aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, dalam menjalankan proses latihan menggunakan peralatan yang ada dan dibutuhkan dalam cabang olahraga masing-masing untuk membantu atau mendukung dalam setiap sesi latihan guna mencapai hasil yang maksimal. Dalam proses berlatih melatih *exercises* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *practice*. Artinya, dalam setiap proses sesi latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practic* didalamnya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2010:5) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *colling down*/penutup. Latihan dari kata *exercises* adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan, dan penutupan pada umumnya sama. Sedangkan menurut Bompa yang dikutip oleh Suharjana (2012:26) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara

*progresif* dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Maka dapat disimpulkan bahwa Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih menggunakan metode yang tepat dan dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan prestasi, dengan tahapan penyusunan program yang terukur untuk mencari perubahan kearah yang lebih baik. Peningkatan prestasi di dapat ketika melakukan latihan dengan tahapan yang sesuai dengan lamanya latihan maupun usia atlet yang menggunakan latihan dengan kaidah-kaidah teori latihan yang benar.

#### **b. Pengertian Latihan *Athletic Basic Coordination(Running ABC)***

*Athletic Basic Coordination* adalah kepanjangan dari *Running ABC* yang diartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah latihan kordinasi gerak dasar atletik. Model latihan running ABC sangat cocok terutama untuk menunjang dan mengarah pada nomor lari jarak pendek terutama nomor *sprint* 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang, lari sambung atau estafet dan lain-lain. Macam-macam dan nama latihan dalam *running ABC* ada banyak sekali kurang lebih mungkin sampai 25 macam jenis latihan. *Running ABC* adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu *out put* yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi. Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan *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.

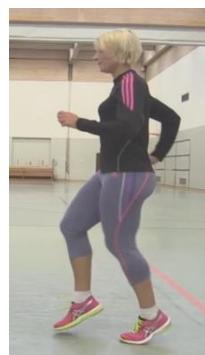
*Running ABC* merupakan suatu aktivitas berupa latihan untuk menyempurnakan dari pada gerakkan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*). Dalam cabang atletik istilah ini lazim dinamakan *Running ABC*, karena merupakan gerakan-gerakan dasar lari. Latihan *Running ABC* pada hakekatnya adalah latihan koordinasi kecepatan. Pada dasarnya latihan ini merupakan suatu pemanasan badan yang mempengaruhi kesiapan otot cepat, sehingga suhu badan dan kontraksi kecepatan otot sangat mempengaruhi gerak optimum dalam olahraga. Latihan koordinasi kecepatan ini akan berpengaruh pada perubahan dalam otot rangka yang sangat dominan dalam penggunaan sistem energi dari badan. Memilih latihan lari ABC bukan tanpa alasan karena dalam lari ABC difokuskan pada gerakan lari yang tingkat kesulitannya dari yang mudah ke yang sulit, hal ini seperti menurut Hendrayana (2007) Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar. Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari *sprint*, metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik *sprint* adalah berlatih bagian demi bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal, segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar. Jarak yang dianjurkan adalah 10-15 meter dengan 2 sampai 3 kali pengulangan. Latihan

ABC *Running* adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secepat-cepatnya dengan waktu sesingkat-singkatnya. Salah satu bentuk latihan *speed* untuk meningkatkan frekuensi langkah adalah latihan ABC *Running*. Teknik ABC *Running* adalah teknik berlari untuk meningkatkan frekuensi langkah.

Aktivitas lari ABC *Running* 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 *Running* peneliti memberikan 9 variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan teknik saat berlari pada saat lari yang sebenarnya, macam-macam gerakan koordinasi latihan *Athletic Basic Coordination* meliputi:

a) *Ankling Drill*

Gerakan Angkling adalah gerakan tungkai jinjit maju kedepan dengan bola kaki sebagai tumpuan tungkai kiri dan kanan serta lengan melakukan ayunan bergantian



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 *buttkicker*.**

**Sumber: (LAUF-Drill ABC)**

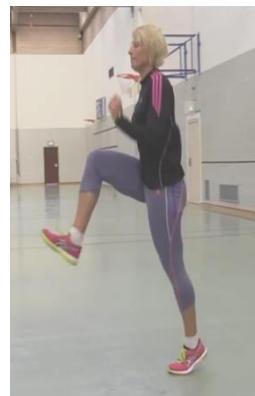
- d) *Skippings* (gerakan angkat paha setengah dari rata-rata air)



**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)

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



**Gambar 6:** gerakan *straight leg running*.

**Sumber:** (LAUF-Drill ABC)

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



**Gambar 7:** gerakan *high knee bounce skips*

**Sumber:** (LAUF-Drill ABC)

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



**Gambar 8:** gerakan *ankle bounce*.

**Sumber:** (LAUF-Drill ABC)

- i) *Bounding* (gerakan kijang)



**Gambar 9:** gerakan *bounding*.

**Sumber:** (LAUF-Drill ABC)

## 2. Hakikat Kecepatan

### a. Pengertian Kecepatan

Menurut IAAF (*International Association of Athletic Federations*) (2001: 20) kecepatan merupakan hasil kontraksi otot, tergantung terutama pada komposisi atau susunan serabut otot. Proporsi/perbandingan serabut-serabut ‘kedut cepat (*Fast Twich = FT*)’, yang memiliki suatu kecepatan berkedut sampai

40 kali per detik dalam vitro, didalam otot-otot berkorelasi erat dengan gerakan kecepatan maximum. *Spinter* yang baik biasanya memiliki suatu persentase yang tinggi dari serabut-serabut FT dibanding dengan pelari-pelari jarak jauh, yang otot-ototnya cenderung mengandung lebih banyak serabut-serabut ‘kedut lambat (*slow twich = ST*)’ dengan kecepatan kedut hanya 10 kali per detik dalam vitro. Ini melahirkan ungkapan “*sprinter* itu dilahirkan atau bakat bukan dibuat”. Dengan demikian lari *sprint* 100 meter adalah atlet yang memiliki proporsi kedut cepat lebih dominan. Dominasi otot akan mempengaruhi karakter atlet, semisal atlet yang dominasi otot putih akan berkarakter meledak-ledak, karena merasa memiliki *power* besar. Perlunya pelatih mengetahui dan menelaah karakter dari atlet disesuaikan dengan program latihan, sehingga prestasi atlet dapat dicapai kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. (Sajoto, 1988:54).

### **b. Macam-macam Kecepatan**

Secara garis besar kecepatan menurut Nossek (1982: 25) kecepatan dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Kecepatan berlari (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.

- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ditentukan oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi, dan ketajaman panca indera.
- 3) Kecepatan bergerak (*reaction of movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Berdasarkan pendapat diatas maka secara garis besar kecepatan dapat dibedakan menjadi kecepatan khusus, kecepatan umum, kecepatan bergerak, kecepatan reaksi dan kecepatan berlari.

### c. Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan

Faktor-faktor yang menentukan baik tidaknya kecepatan seorang atlet menurut Suharno HP (1992: 30-31) mengatakan sebagai berikut:

- 1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), fibril berwarna putih (*phasic*) baik untuk gerakan kecepatan.
- 2) Pengaturan *nervous system*.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

Sedangkan menurut Sudjarwo (1991: 29) faktor-faktor penentu dari kecepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Macam fibril otot (pembawaan).

- 2) Pengaturan sistem yang baik berarti kordinasinya yang baik untuk menghasilkan kecepatan.
- 3) Kekuatan otot merupakan faktor yang menentukan kecepatan.
- 4) Elastisitas otot, makin baik akan menyebabkan kontraksi otot yang baik yang berarti kecepatan atlet tersebut baik.
- 5) Sifat rileks dari otot baik pengaruhnya terhadap kecepatan maupun penguasaan teknik. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan merupakan unsur pembentuk power. Kecepatan sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga misalnya; saat lari untuk mencari posisi ataupun menghadang serangan lawan dan saat membawa atau menggiring bola dalam permainan sepak bola, kecepatan lari dalam melakukan awalan dalam lompat jauh. Jadi, kecepatan merupakan faktor yang sangat penting dan menunjang didalam lari 100 meter.

#### **d. Metode Melatih Kecepatan**

Menurut IAAF (*International Association of Athletic Federations*) (2001: 46), setelah mempersiapkan rencana latihan jangka menengah latihan-latihan yang paling penting harus dipilih. Disamping informasi dan kebutuhan profil dan inti-sari periode-periode latihan, latihan-latihan harus dipilih sesuai profil si atlet. Sebagai tuntutan dan pola aktivitas otot dari tahap-tahap yang berbeda-beda dari suatu lomba adalah perlu untuk membagi latihan kecepatan bagi *event* lari *sprint* menjadi latihan untuk tahap lari akselerasi dan lari transisi, untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Kecepatan maksimum ditentukan oleh faktor-faktor berikut ini: 1) Suatu peningkatan panjang langkah & frekuensi

langkah (azas: menambah frekuensi-langkah dengan panjang langkah tetap). 2) Kemudian mengembangkan suatu panjang langkah optimum dan ratio frekuensi-langkah dalam hubungannya dengan kebutuhan individu akan proyeksi pinggul si atlet. 3) Proporsi rendah dari produksi energi-laktik. Faktor-faktor berpengaruh lebih lanjut terhadap kecepatan maksimum adalah kekuatan, koordinasi dan teknik. Faktor penuntun dalam merencanakan latihan kecepatan adalah intensitas beban lari dalam kaitannya dengan tingkat prestasi si atlet saat sekarang.

### **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, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Menurut IAAF (*International Association of Athletic Federations*) (2000: 11) atletik adalah suatu olahraga dengan jangkauan penuh kemungkinan ritmik.

Lari itu sendiri adalah suatu gerakan ritmik. Sedangkan pada jogging irama itu utamanya sebagai ciri-ciri bentuk gerakan yang diatur/ disusun. Tetapi, jogging juga dapat dialami sebagai tidak ritmik/ berirama. Tugas yang paling penting adalah untuk merubah jogging menjadi suatu gerakan ayunan berirama. Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “*athlon*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah *pentathlon* atau *decathlon*. Atletik yang diperlombakan ialah nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.

Salah satu cabang olahraga individu yang populer yaitu atletik. Implementasi atletik terdiri dari banyak gerakan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak pada anak-anak ataupun remaja secara komprehensif (Dikdik Zafar Sidik, 2011:9). Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh permukaan tanah (Mochamad Djumidar A.widya, 2004:13). Lari terkenal dengan efek aerobik yang sangat tinggi, menguatkan pembuluh jantung, memperlancar jalannya darah keseluruh tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, otot dan mengurangi lemak atau kolesterol(Asep Kurnia Nenggala, 2006:38). Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Dalam lari mempunyai saatmelayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalannya satu kaki selalu menyentuh tanah. Karakteristik dari gerakan lari yang baik adalah kaki diangkat ke depan, ditolakkan dengan kuat,

angkat lutut atau paha, ayunanlengan untuk keseimbangan dan dorongan ke depan.

Nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan jarak pendek yang dikenal dengan nomor lari sprint (60m-400m), nomor lari jarak menengah (mulai 800m, 1500m, 3000m st.ch), nomor lari jarak jauh (5000m dan 10000m). Dari sekian banyak nomor lari yang dipercabangkan, nomor lari jarak pendek (*sprint*) adalah salah satu materi ajar dalam pembelajaran Sekolah Menengah Pertama. Dalam pembelajaran lari pendek (*sprint*) tentulah sangat memperhatikan gerak dasar. *Sprint* yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, untuk menjadi *sprinter* yang baik dan potensial, pelari harus didasari dengan teknik lari yang baik agar gerak lari menjadi efisien (Dikdik Zafar Sidik, 2011:3). Kecepatan dalam berlari dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu teknik dasar. Pembelajaran teknik lari jarak pendek bisa dilakukan dengan metode ABC *running*.

Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Mardiana, Purwadi dan Satya, 2011:2.8). Oleh sebab itu proses pembelajaran perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dalam hasil belajar. Proses pembelajaran bukan hanya transfer ilmu dari pendidik ke peserta didik melainkan proses kegiatan yang terjadi antara guru dan peserta didik serta sesama peserta didik lainnya. Mengajarkan lari jarak pendek khususnya lari 60 meter ada beberapa cara mengajarkan lari jarak pendek 60 meter yang efektif, Baik yang menggunakan

alat atau tanpa menggunakan alat. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan alat melainkan menggunakan metode ABC *running* dan model pembelajaran yang telah dimodifikasi sebagai media pembelajaran.. Pemberian metode ABC *running* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, memperbaiki teknik dasar dalam berlari dan memperbaiki motorik peserta didik. Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan metode ABC running merupakan latihan teknik dasar untuk memperkuat kekuatan otot dan memperbaiki gerak dasar peserta didik.

Olahraga atletik sering terdengar sebagai olahraga yang mudah dilakukan karena menurut Cahyo, Waluyo, and Rahayu (2012, p. 18) “Lari adalah suatu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga” sehingga banyak orang tidak memperhatikan keterampilan dasar yang terdapat pada olahraga atletik khususnya pada cabang nomor lari, karena cabang nomor lari merupakan cabang nomor atletik yang paling mudah dilakukan diantara cabang nomor yang lain.

Menurut Hendrayana (2007, p. 33)“Lari *sprint* jika dilihat dari pengertiannya adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain, istilah *sprint* dipakai untuk pengertian lari jarak pendek yang biasa diselenggarakan pada perlombaan-perlombaan atletik”. Sedangkan menurut Sidik (2010,p. 2)“nomor lari sprint adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 meter sampai 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang”. menurut Pradipta (2017, p. 145)“Lari

merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa di mana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah satu kaki”.

Ada beberapa pernyataan tentang keterampilan dasar lari pada saat melakukan teknik gerakan lari *sprint* menurut beberapa ahli salah satunya adalah menurut Trisyono, Masri'an, and Aminarni (2016, p. 65) Teknik langkah yang dipraktikan adalah berlari cepat dengan posisi tubuh yang agak condong kedepan. Tungkai menolak kuat saat menumpu pada tanah sehingga posisi tungkai belakang lurus. Lutut kaki belakang diangkat hingga paha lurus sejajar tanah. Kedua lengan dengan siku ditekuk hingga 90 derajat mengayun rilek, posisi tangan dengan jari-jari rapat mengayun hingga kedepan muka.

Permasalahan tentang keterampilan lari di atas dapat mempengaruhi lari *sprint* karena anak tidak dapat mengeluarkan bakatnya secara maksimal karena kesalah gerak yang menghabat gerakan yang dilakukan, contohnya seperti kesalahan posisi kepala yang dapat mengganggu titik berat badan sehingga pada saat lari tidak seimbang dan laju laripun tidak lurus yang mengakibatkan lari menjadi lambat, kesalahan pada ayunan lengan juga dapat menghambat laju lari karena tidak akan maksimal saat memotong arus angin dan koordinasi gerakan tangan dan kaki tidak berjalan dengan baik, dan kesalahan gerakan kaki yang dapat menghambat jarak langkah yang dihasilkan sehingga lari tidak maksimal.

### **b. Lari Jarak Pendek (*sprint*)**

Menurut IAAF-RDC (*International Association of Athletic Federations*) (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).

Sebelum memahami pengertian lari cepat, alangkah baiknya kita mengenal apa itu lari cepat. Definisi lari menurut Djumidar (1998: 52) menyatakan bahwa “Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah”. Sedangkan menurut Yudha M Saputra (2001: 37) menyatakan bahwa lari santai (*Jogging*) merupakan jenis ketrampilan yang melibatkan proses memindahkan badan, dari satu tempat ke tempat yang lainnya, dengan gerakan yang lebih cepat dari pada melangkah.

Dari pendapat kedua tersebut maka dapat di simpulkan bahwa lari merupakan upaya memindahkan badan dengan bergerak maju kedepan dengan frekuensi langkah yang di percepat melebihi langkah biasa. Sedangkan definisi lari cepat menurut Yudha M saputra (2001: 39) menyebutkan bahwa, “ lari cepat adalah suatu kemampuan yang di tandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat melebihi gerak dasar lari

santai(*jogging*)". Dua pendapat tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang sama.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa lari cepat 100 meter adalah suatu usaha seseorang pelari berhak maju menempuh jarak 100 meter dengan kecepatan maksimal mulai dari garis *start* sampai *finish*. Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot presentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi. Dalam ilmu faal, lari cepat atau sering disebut sprint sebagai olahraga anaerobik atau olahraga yang sedikit sekali menggunakan oksigen. Lain halnya dengan lari yang melebihi 400 meter, semakin jauh jarak yang ditempuh maka semakin banyak tenaga yang digunakan dan keluetan bertanding atau daya tahan. Dalam ilmu faal ini disebut sebagai olahraga aerobik atau endurance (Giri Wiarto, 2013 : 9). 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. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya. 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 penggeraman, lengan yang efektif, gerakan kaki dan badan, serta koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh secara keseluruhan.

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/dorl” lepas dari start block ayunan kebelakang, tahap ayunan depan, tahap sangga/topan depan, dan tahap sangga/topan belakang.

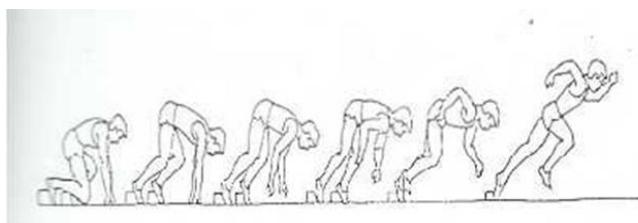
Menurut IAAF (2001: 6) suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut:

- 1) Konsentrasi penuh dan menghapus semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba aba “bersediaaaa”.
- 2) Mengadopsi sikap yang sesuai pada posisi saat aba-aba “siaaaap”.

- 3) Suatu dorongan *explosive* oleh kedua kaki terhadap startblok, dalam sudut start yang maksimal.

Teknik yang digunakan untuk start harus menjamin bahwa kemungkinan power yang terbesar dapat dibangkitkan oleh atlet sedekat mungkin dengan sudut start optimum 45 derajat. Setelah kemungkinan reaksi yang tercepat harus disusul dengan suatu gerakan (lari) percepatan yang kencang dari titik pusat gravitasi dan langkah-langkah pertama harus menjurus kemungkinan maksimum.

#### 1. Tahap Start



**Gambar 10 .Tahapan Start Jongkok**

(IAAF level II, 2011: 11)

#### 2. Tahap Ayunan Depan



**Gambar 11. Tahap AyunanDepan**

(IAAF level II, 2001: 29)

Tahap angkat lutut. Tahap ini menyumbangkan panjang langkah dan dorongan pinggang. Persiapan efektif dengan kontak tanah. Sudut lutut yang diangkat kira-kira 15° dibawah horizontal. Tujuan dan fungsi tahap ini adalah

agar lutut diangkat, bertanggung jawab terhadap panjang langkah yang efektif, dalam kaitan dengan ayunan lengan yang intensif. Teruskan dan jamin jalur perjalanan pinggang yang horizontal. Persiapan untuk mendarat dengan suatu gerakan mencakar dan sedikit mungkin hambatan dalam tahap sangga depan.

### 3. Tahap Sangga / Topan Depan



**Gambar 12. Tahap Sangga/Topang Depan**  
(IAAF level II, 2001: 30)

Tahap amortisasi. Pemulihan dari tekanan pendaratan adalah ditahan. Ada alat peng-aktifan awal otot-otot yang tersedia didalam yang diawali dalam tahap sebelumnya. Idenya guna menghindari adanya efek pengereman / hambatan yang terlalu besar dengan membuat lama waktu tahap sangga/topang sependek mungkin. Tahap ini mempunyai tujuan dan fungsi sebagai tahap amortisasi tahap kerja utama. Mengontrol tekanan kaki pendarat oleh otot-otot paha depan yang diaktifkan sebelumnya dan otot- otot kaki bertujuan untuk membuat suatu gerak explosif memperpanjang langkah sebelumnya.

#### 4. Tahap Sangga/Topang Belakang



**Gambar 13. Tahap Sangga belakang**

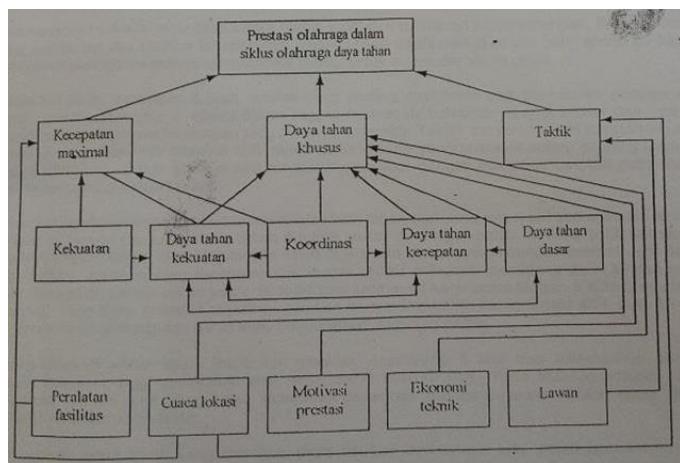
(IAAF level II, 2001:30)

Sudut dorongan sedekat mungkin dengan horizontal. Adapun tanda perluasan elastik dari sendi kaki, lutut dan pinggul. Menunjang gerakan ayunan linier lengan oleh suatu angkatan efektif dari siku dalam ayunan ke belakang, dan ayunan kaki mengintensifkan dorongan dan menentukan betapa efektifnya titik pusat massa tubuh dikenai oleh gerakan garis melintang dari perluasan dorongan. Togok badan menghadap ke depan. Tujuan dan fungsi dari tahap ini adalah sebagai tahap akselerasi ulang, penyanga untuk waktu singkat dan sebagai persiapan dan pengembangan suatu dorongan horizontal yang cepat.

#### 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 sprektrum 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 komplek dalam event dayatahan.



**Gambar 14: Faktor-faktor pembatas prestasi dalam event dayatahan(Tian1982)**

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, kelenturann/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. Untuk melintasi jarak yang jauh ini, para pelari harus memiliki stamina tubuh yang kuat. Lari jauh jauh menitik beratkan pada ketahan fisik, karena itu atlet biasanya berlari dengan kecepatan yang relatif rendah dan tidak terburu-buru. 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 nomer 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 cidera 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 tersusun secara teliti dan dilaksanakan dengan tekun serta teratur sehingga akan memungkinkan bagi seorang pelatih untuk dapat memberikan latihan berulang-ulang kali kepada atletnya, untuk pengetahuan dan keterampilannya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Adapun 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 cidera 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 direspon 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 kejemuhan 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 berlebih), keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan.

- k) Latihan harus sistematik, 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 faalih 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 tujuannya. Program latihan yang tersusun 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 (nasional/internasional), 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.

## **5. Kelas Khusus Olahraga**

### **a. Pengertian Kelas Khusus Olahraga (KKO)**

Pada hakekatnya Kelas Olahraga menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat (6) adalah kelas khusus yang disediakan dalam satuan pendidikan untuk menampung para peserta didik yang berbakat dalam bidang olahraga tertentu. Kelas Khusus Olahraga adalah sama dengan Kelas Reguler atau Kelas Umum dari segi beban belajar akademis, perbedaannya terletak pada pembinaan minat dan bakat. Pendapat lain tentang Kelas Khusus Olahraga (KKO) menurut Sumaryana (2015: 26) menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya.

Kelas khusus olahraga adalah kelas yang dibuat untuk peserta didik yang memiliki potensi istimewa olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Program tersebut didirikan oleh pemerintah dengan mengandung maksud dan tujuan: a) sebagai wadah pembinaan olahragawan pelajar yang potensial untuk prestasi di tingkat nasional maupun

internasional, b) membina olahragawan yang memiliki dedikasi tinggi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara, c) membina prestasi akademik olahragawan pelajar guna mendukung jaminan masa depan (Kep. Dirjen Diknaspora Depdikbud). Terbentuknya kebijakan tentang penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga (KKO) sejalan dengan undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 25 khususnya ayat 6 yang berbunyi: “untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Berlandaskan kebijakan tersebut maka siswa yang mempunyai potensi dalam kegiatan olahraga berkesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga di sekolah melalui program kelas khusus olahraga (KKO), dengan tetap berpegang teguh pada tujuan pembelajaran sekolah dan tetap mengutamakan kegiatan akademis sekolah. Siswa yang masuk kelas khusus olahraga juga dapat disebut sebagai siswa atlet. Siswa atlet ini merupakan sebutan bagi seorang individu yang berstatus sebagai pelajar secara penuh dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dengan ikut serta dalam pertandingan olahraga. Kelas khusus olahraga ini pada dasarnya sama dengan kelas reguler, hanya saja jalur masuknya yang berbeda karena kelas khusus olahraga dibuka sebagai bentuk kebijakan sekolah untuk memfasilitasi dan mendidik siswa yang berpotensi dalam bidang olahraga agar dapat memaksimalkan prestasinya dengan tidak mengabaikan atau menomorduakan prestasi akademis. Namun pada kenyataannya siswa atlet di

kelas khusus olahraga mempunyai tingkat prestasi akademik yang rendah dibandingkan siswa reguler.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelas khusus olahraga merupakan suatu wadah pembinaan olahraga bagi siswa di sekolah yang sama dengan Kelas Reguler/Kelas Umum dari segi beban belajar akademis, perbedaannya hanya terletak pada pembinaan minat dan bakat. Layanan khusus pengembangan bakat istimewa di bidang olahraga diberikan secara khusus dan proporsional sesuai dengan minat dan bakat istimewa yang dimiliki oleh peserta didik. Dengan model ini, tugas siswa dari anggota kelas olahraga yang paling utama adalah mengikuti proses pembinaan olahraga, tetapi dengan tidak meninggalkan kewajiban mereka dalam bidang akademiknya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari(2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh 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. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode quasi eksperiment design atau eksperimen semu dengan one group pretest and posttest design, sedangkan pengumpulan data menggunakan uji t (paired sample t-test). Subjek dalam penelitian ini 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. 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 thitung -4.276 dan ttabel 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. Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 60.73 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 66.55. 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.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada Sprinter UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” Penelitian ini dilatar belakangi untuk meningkatkan kemampuan lari sprint siswa dibutuhkan latihan yang mengarah pada teknik dasar lari sprint dan peningkatan kecepatan dari kontraksi otot-otot serta koordinasi gerakan dasar lari sprint itu sendiri. Menyadari pentingnya latihan yang mengarah pada penguasaan teknik dasar dan peningkatan kecepatan dari kontraksi otot-otot yang berperan penting dalam lari sprint maka latihan harus mengarah langsung pada dua aspek tersebut. Dengan demikian latihan menggunakan metode speed ladder yang diharapkan mampu meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot yang akan berpengaruh terhadap kemampuan lari sprint. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan penelitian quasi eksperiment design atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2007: 107). Desain penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah bentuk One Group Pretest and Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2006: 101). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang termasuk dalam probability sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota UKM atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek dipilih berdasarkan ketentuan yaitu, subjek yang dipilih ialah sprinter, subjek yang dipilih harus terdaftar sebagai anggota UKM atletik UNY, subjek sudah memulai latihan minimal 6 bulan, dan subjek bersedia mengikuti program latihan atau treatment yang diberikan peneliti. Sampel penelitian didapat sebanyak 10 orang, terdiri dari 5 pria dan 5 wanita. Hipotesis nihil ( $H_0$ ) mengatakan tidak ada pengaruh terhadap prestasi lari sprint 100 meter. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) mengatakan ada pengaruh yang signifikan pada latihan variasi speed ladder terhadap prestasi lari sprint 100 meter. Kaidah yang dignakan yaitu bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $p < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sebaliknya jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $p > 0.05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Berdasarkan penghitungan data pretest dan posttest prestasi lari sprint 100 meter diperoleh nilai  $t_{hitung} = 11.073$  dan  $t_{tabel} = 2.262$  dengan nilai  $p = 0.000$ . nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $p < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, hipotesis yang mengatakan “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan variasi speed ladder terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada sprinter UKM atletik Universitas Negeri Yogyakarta”, dapat diterima.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas maka kerangka berpikir dari pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Dalam atletik sendiri latihan *Athletic Basic Coordination* merupakan suatu dasar dalam menyelarasakan gerakan bagi para atlet agar mendapat kesatuan bentuk gerak yang efektif dan efisien dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan itu sendiri berguna untuk meningkatkan kemampuan saat atlet tersebut berlari.

Latihan *Athletic Basic Coordination* 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**

Adapun hipotesisnya dalam penelitian ini adalah :

Ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen 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 :

$$T1 \rightarrow X \rightarrow T2$$

**(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2006: 85)**

Keterangan:

T1 : *Pretest* lari *sprint* 60 meter

X : *Treatment* / perlakuan latihan variasi *running ABC*

T2 : *Post-test* lari *sprint* 60 meter

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

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMA Negeri 4 Yogyakarta, Jalan Magelang, Kelurahan Karangwatu Lor, Kecamatan Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55241. Waktu penelitian pada hari senin, rabu, jumat, minggu. Pada tanggal 25 Januari 2021 (*pretest*), 27,29,31 Januari dan 1,3,5,7,8,10,12,14,15,17,19,21,22 Februari 2021 (*treatment/perlakuan*), 24 Februari 2021 (*post-test*).

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas khusus Olahraga (KKO) cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 10 orang atlet.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan *Purposive Sampling* dengan sampel 10 peserta didik kelas khusus Olahraga (KKO) cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain:

- a. Sampel adalah pelari jarak pendek/menengah
- b. Sampel yang digunakan masih bersekolah di SMA Negeri 4 Yogyakarta.
- c. Sampel yang digunakan atlet atletik kelas khusus olahraga
- d. Pelari sudah memulai latihan minimal 3 bulan terakhir.
- e. Bersedia mengikuti *treatment* sebanyak 16 kali.
- f. Bersedia mengikuti pretest sebanyak 1 kali.
- g. Bersedia mengikuti post-test sebanyak 1 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 *Athletic Basic Coordination* dan variabel terikatnya adalah kecepatan dalam atletik nomor lari 60 meter. Definisi operasionalnya adalah :

- a. Latihan *Athletic Basic Coordination* (ABC), adalah latihan dasar yang membentuk gerakan-gerakan dasar menuju ke teknik-teknik berlari yang efektif dan efisien. Latihan *Athletic Basic Coordination* ini sendiri dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan menggunakan alat dan juga tanpa menggunakan alat.
- b. Kecepatan dalam atletik nomor lari 60 meter, merupakan salah satu komponen dasar untuk menambah daya ledak dalam berlari agar tercapai hasil gerakan yang maksimal. Kecepatan 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 (Suharsini Arikunto, 2002: 136). Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari *sprint*, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal

(*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 60 meter. Tes lari 60 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik khususnya lari cepat atau *sprint* (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015: 170). Setiap *sprinter* diambil prestasi waktu lari jarak 60 meter pada lintasan lari yang sesungguhnya.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*

Tujuan tes ini untuk mengukur prestasi lari *sprint* 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta, dengan cara setiap peserta melakukan lari *sprint* jarak 60 meter untuk diambil prestasi waktunya di lintasan lari yang sesungguhnya. Tidak ada ketentuan waktu terendah atau tertinggi. Keseluruhan hasil waktu yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap atlet.

Adapun prosedur pelaksanaan pengambilan data sebagai berikut:

1) Tujuan :

- Untuk mengetahui prestasi lari 60 meter (IAAF, 2000: 42).

2) Perlengkapan :

- Lintasan lari dan tanda batas, *Start Block*

- *Stop-watch*, Peluit

- *Cone*

- Alat Tulis

3) Petugas :

- Pengukur jarak
- Mengamati waktu

- Pencacat skor

4) Satuan waktu :

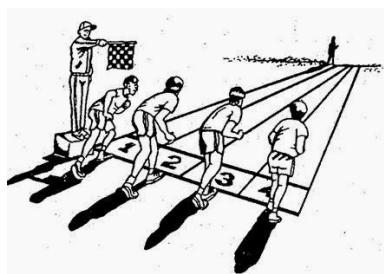
- Detik (s)

5) Pelaksanaan :

- Teste siap berdiri di belakang garis start (garis batas pertama) dengan menggunakan start berdiri.
- Dengan aba-aba “yaak”, testee segera lari secepatnya menuju garis vats kedua (garis finish).
- Testee harus berlari secepatnya hingga jarak 60 meter.
- Testee diperbolehkan melakukan 2 kali.

6) Penilaian :

- Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “yak” atau bunyi pistol, atau peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.
- Angka dicatat sampai per seratus detik bila stopwatch-nya digital, namun bila manual sampai per sepuluh detik.



Gambar 15. Contoh ilustrasi tes lari 60 meter.

### 7) Treatment

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kalipertemuan. Menurut Tjalick Sugiardo (1991: 25) proses latihan selama 16 kalisudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlihat peningkatan yang menetap. Penelitian dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 4 Yogyakarta pada pukul 07.00 – 08.30 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet atletik Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta nomor lari jarak pendek atau sprinter sebanyak 10 peserta.

**Tabel 1. Jadwal dan Program Perlakuan**

No	Sesi ke	Tangg al	Instrumen latihan	Volume	Intensitas	Sasaran
1.	25/01/2021 PRETEST					
2.	1	27/01/ 2021	<i>Running ABC :</i>  1. <i>Angkling</i> <i>Drill</i>  2. <i>Skippings</i>  3. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i>  4. <i>Butt Kick</i>  5. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i>  6. <i>Marching</i>  <i>Straight</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
3.	2	29/01/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling</i></p> <p><i>Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p>8. <i>High Knee</i>  <i>Bounce</i>  <i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
4.	3	31/01/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling</i>  <i>Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-</i>  <i>Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i>  <i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight</i>  <i>Leg</i>  <i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i>  <i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i>  <i>Bounce</i>  <i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

5.	4	01/02/ 2021	<i>Running ABC :</i>  1. <i>Angkling</i> <i>Drill</i>  2. <i>Skippings</i>  3. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i>  4. <i>Butt Kick</i>  5. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i> <i>Marching</i>  6. <i>Straight</i> <i>Leg</i> <i>Running</i>  7. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i>  8. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i> <i>Skips</i>  9. <i>Bounding.</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki
6.	5	03/02/ 2021	<i>Running ABC :</i>  1. <i>Angkling</i> <i>Drill</i>  2. <i>Skippings</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p>3. <i>High-Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight Leg Running</i></p> <p>7. <i>Ankle Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
7.	6	05/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Extension</i>  <i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight</i>  <i>Leg</i>  <i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i>  <i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i>  <i>Bounce</i>  <i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
8.	7	07/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling</i>  <i>Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-</i>  <i>Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i>  <i>Extension</i>  <i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight</i>  <i>Leg</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
9.	8	08/02/2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight Leg Running</i></p> <p>7. <i>Ankle Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<i>Bounce</i> <i>Skips</i> 9. <i>Bounding.</i>			
10.	9	10/02/ 2021	<i>Running ABC :</i> 1. <i>Angkling</i> <i>Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i> 4. <i>Butt Kick</i> 5. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i> <i>Marching</i> 6. <i>Straight</i> <i>Leg</i> <i>Running</i> 7. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i> 8. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i> <i>Skips</i> 9. <i>Bounding.</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki
11.	10	12/02/	<i>Running ABC :</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan

		2021	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>			kaki
12.	11	14/02/ 2021	<i>Running ABC :</i> 1. <i>Angkling Drill</i> 2. <i>Skippings</i> 3. <i>High-</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
13.	12	15/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling</i></p> <p><i>Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight Leg Running</i></p> <p>7. <i>Ankle Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee Bounce</i></p> <p>9. <i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
14.	13	17/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight Leg Running</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p>7. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i></p> <p>Skips</p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>			
15.	14	19/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>1. <i>Angkling</i> <i>Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i></p> <p>6. <i>Straight</i> <i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<i>Skips</i> 9. <i>Bounding.</i>			
16.	15	21/02/ 2021	<i>Running ABC :</i>  1. <i>Angkling</i> <i>Drill</i>  2. <i>Skippings</i>  3. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i>  4. <i>Butt Kick</i>  5. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i> <i>Marching</i>  6. <i>Straight</i> <i>Leg</i> <i>Running</i>  7. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i>  8. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i>  <i>Skips</i>  9. <i>Bounding.</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki
17.	16	22/02/ 2021	<i>Running ABC :</i>  1. <i>Angkling</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Drill</i></p> <p>2. <i>Skippings</i></p> <p>3. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>4. <i>Butt Kick</i></p> <p>5. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>6. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>7. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>8. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>9. <i>Bounding.</i></p>		
18.			24/02/2021 POSTTEST		

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes dan pengukuran. 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*).

### **3. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. 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 keterandalannya (Agus Irianto, 2009: 272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 16 for Windows. Kriterianya adalah jika nilai 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 kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig. (2- tailed)* atau  $p > 0.05$ , maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan ABC terhadap kecepatan

lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. (Nisfiannoor, 2009: 114).

### 3. Perhitungan Presentase 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 Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Dengan waktu pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Februari 2021. Untuk subjek disini adalah atlet atletik Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter *Pretest***

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter *Pretest***

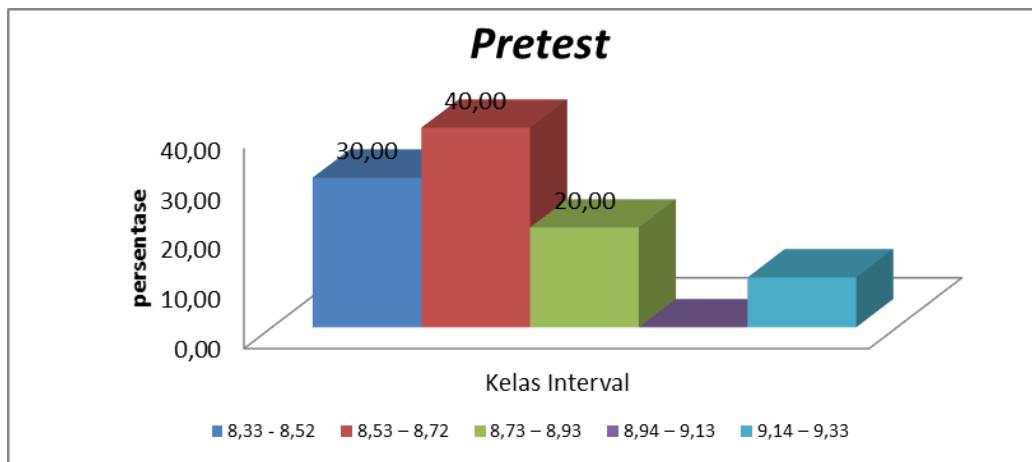
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	8,6430
<i>Median</i>	8,5450
<i>Mode</i>	8,33 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,28802
<i>Minimum</i>	8,33
<i>Maximum</i>	9,33

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan lari 60 meter *pretest* dengan rerata sebesar 8,64, nilai tengah 8,55, nilai sering muncul 8,33 dan simpangan baku 0,288. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8,33 dan skor terendah sebesar 9,33. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 3. Kelas Interval Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter *Pretest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9,14 – 9,33	1	10,00
2	8,94 – 9,13	0	0,00
3	8,73 – 8,93	2	20,00
4	8,53 – 8,72	4	40,00
5	8,33 – 8,52	3	30,00
Jumlah		12	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan lari 60 meter *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 16. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter Pretest**

## 2. Deskripsi Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter Posttest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter Posttest**

Statistik	Skor
Mean	8,5880
Median	8,5000
Mode	8,30 <sup>a</sup>
Std. Deviation	0,27483
Minimum	8,30
Maximum	9,23

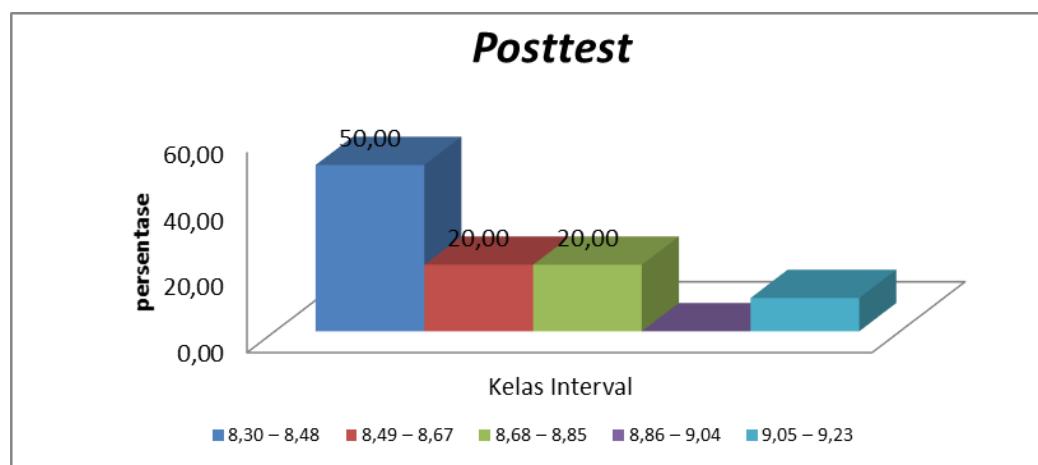
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkatkecepatan lari 60 meter posttest dengan rerata sebesar 8,58, nilai tengah 8,50, nilai sering muncul 8,30 dan simpangan baku 0,2758. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8,30 dan skor terendah

sebesar 9,23. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter Posttest**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9,05 – 9,23	1	10,00
2	8,86 – 9,04	0	0,00
3	8,68 – 8,85	2	20,00
4	8,49 – 8,67	2	20,00
5	8,30 – 8,48	5	50,00
Jumlah		12	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan lari 60 meter *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 17. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter Posttest**

## B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, Sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang homogen.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Sminov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi keriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	Kecepatan Pretest	0,656	Normal
2	Kecepatan Posttest	0,829	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## **2. Uji Homogenitas**

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kecepatan lari 60 meter	0,936	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi > 0,05, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

## **C. Uji Hipotesis**

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta, maka pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8. Uji T Kecepatan Lari 60 Meter**

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kecepatan lari 60 meter	6,497	2,26	0,00	0,055

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa hitung sebesar  $6,497 > 2,26$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter ditolak dan  $H_a$  yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,055, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 64,00% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Berdasarkan perbedaan rerata

diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 64,00% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan ABC.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Athletic Basic Coordination*mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter bagi siswa kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Peningkatan ini hampir terjadi pada seluruh siswa. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan *Athletic Basic Coordination*memberikan perubahan terhadap kemampuan kecepatan pada siswa kelas khusus olahraga. Adanya latihan *Athletic Basic Coordination*ini memberikan latihan koordinasi terhadap kecepatan pada siswa.

Menurut Sukadiyanto (2010: 5) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan geraknya. Hal ini sejalan dengan karakteristik gerakan lari yang membutuhkan kecepatan untuk menempuh jarak secepat mungkin. Mencapai jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya ini memerlukan kemampuan dan keterampilan yang maksimal sehingga latihan ABC diberikan untuk meningkatkan kecepatan.

Bentuk latihan *Athletic Basic Coordination* tentunya diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa dan sesuai dengan karakteristik gerak yaitu gerakan lari. Kebutuhan siswa di mana latihan harus diberikan secara sistematis dan terprogram untuk dapat memperoleh peningkatan yg maksimal. Adanya ritme latihan dan

baik akan memberikan perubahan yang maksimal terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik.

Running ABC adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu *out put* yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi (Ramadhanova, 2019). Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa siswa memerlukan latihan yang sesuai dengan kebutuhannya. Gerakan lari ini dapat dikatakan merupakan gerakan yang mudah tetapi untuk mencapai target waktu yang sesingkat-singkatnya membutuhkan proses latihan yang panjang. Hal ini dikarenakan, meningkatkan tingkat kecepatan lari ini sangatlah sulit dan peningkatannya sangat kecil.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelas khusus olahraga pun masih membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari siswa. Keadaan ini menunjukkan bahwa lari dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Kesalahan - kesalahan dasar saat berlari sering terjadi pada siswa sehingga perlu adanya metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan nilai t hitung sebesar  $6,497 > 2,26$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 64,00% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *Athletic Basic Coordination*.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya hasil penelitian, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu guru dan siswa:

1. Bagi guru dan pelatih Kelas Khusus Olahraga, sebagai sarana evaluasi proses latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan keterampilan dan kemampuan lari untuk meningkatkan kecepatannya.

#### **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peniliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran dan proses penelitian.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. (2009). *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Asep Kurnia Nenggala. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Grafindo Media Pratama
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of America: Human Kinetics.
- Cahyo, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). *Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari*. Universitas Negeri Semarang, 1(1).
- Direktorat PSLB. (2010). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan khusus siswa bakat istimewa (bi) olahraga*. Jakarta: Dikti.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan, (diktat) Yogyakarta: FIK UNY
- Djumidar (1998).*Dasar-dasar Atletik*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Giri Wiarto.(2013). Atletik.Surakarta : Graha Ilmu
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Hartati, et al. 2017. The 1st Seminar Yogyakarta Internasional tentang Kesehatan, Pendidikan Jasmani, dan Ilmu Olahraga. Universitas Sriwijaya, Indonesia.
- Hendrayana, Y. (2007). *Bermain Atletik*. Bandung: Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- IAAF (2001). *Level I/II Sprint & Hurdles Textbook*. Monaco: IAAF.
- IAAF. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PASI.

- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- IAAF-RDC (2002). Buku Pelajaran / Textbook I / II Lari Jarak – Menengah / Jauh & Jalan Cepat. Mocano : IAAF
- IAAF-RDC. (2001). *Start, Sprint, Estafet & Lari Gawang*. Jakarta : Development Programme.
- Lufthansa, Luthfie. (2016). “*Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing Untuk Anak Tunagrahita Ringan*”. Vol.12. 2-3.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/17103>
- Nisfiannoor, Muhammad. (2009). Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nossek, J. (1982). General Teori of Training, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Pradipta, G. D. (2017). *Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak B*. Jendela Olahraga: Universitas PGRI Semarang, 2, 145.
- Priyanto, (2013). *Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Permain Dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas v SD 1 Donotirto Kretek Bantul*. Vol.19  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3056>
- Purnomo, E dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Alfamedia. Yogyakarta
- Putra. (2019). Upaya Penigkatan Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Menggunakan Metode Bagian Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Vol.15  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/24709>
- Riyadi, Tamsir. 1985. Petunjuk Atletik. Yogyakarta cetakan II. Yogyakarta.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.

- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharjana. (2012). Diktat Kuliah (Kebugaran Jasmani). Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharno HP. (1992). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukadiyanto. (2010). *Model Pembelajaran Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar*. Vol. 3  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpj/article/view/6172/5361>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodoloogi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FPO IKIP. Yogyakarta.
- hartra
- Sumaryana. (2015). *Perbedaan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga Dengan Siswa Kelas Reguler SMP Negeri 2 Tempel Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Trisyono, Masri'an, & Aminarni. (2016). Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SMP/MTs. Bandung: Erlangga.
- Widya & Djumidar. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo
- Yudanto, (2005). *Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain*. Vol.3  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpj/article/view/6174>
- Yudha M. Saputra. (2001:37). *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta Departemen Pendidikan
- Yudha M. Saputra. (2001:39). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar : sebuah pendekatan pembinaan gerak dasar memulai permainan*. Jakarta:Depdiknas, Dikdesmen, Diklusepora.
- Yudi, Hendrayana. (2007). *Bermain Atletik*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.



# **LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir**

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Salsabilla Nugraheni  
 NIM : 17601244037  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	21/-2021	- Rumusan Met. Briketis dan analisis data bahan bakar	R
2	11/-2021	- Bentuk Blase point puncak titik (jadeal manusia penulisnya)  - Penghapisan sentuh cipas penulisnya	R
3	19/-2021	Berea porosity - porosity batuan	R
4	16/-3-2021	Bab IV Penelitian Subjekif linier → Homogenitas	R
5	17/-3-2021	Bab V. uji T, Ha dan Ho homo sedi ranci	R
6.	18/-3-2021	- Bab V, kesimpulan, kenyang yakin, Masukan + litung- + tabel	R
7	22/-3-2021	- kesimpulan Dikta Prof. Pak. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.	R
8.	25/-3-2021		R

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Nomor : 471/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

20 Januari 2021

Yth . Kepala SMA Negeri 4 Yogyakarta  
Jalan Magelang, Kelurahan Karangwatu Lor, Kecamatan Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah  
Istimewa Yogyakarta 55241

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Salsabilla Nugraheni  
NIM : 17601244037  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA  
Waktu Penelitian : 25 Januari - 28 Februari 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

### Lampiran 3. Surat Balasan SMA Negeri 4 Yogyakarta



Yogyakarta, 02 Maret 2021

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/0133

Yang bertanda tangan di bawah

Nama : JAKA TUMURUNA, M.Pd  
NIP : 19670511 200003 1 007  
Pangkat/Golongan : Pembina, Gol.IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA NEGERI 4 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : SALSABILLA NUGRAHENI  
NO MHS / NIM : 17601244037  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi - S1  
Waktu Penelitian : 25 Januari 2021 sd 28 Februari 2021  
Lokasi / Obyek : SMA NEGERI 4 Yogyakarta

Telah meleakukan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk keperluan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 4. Surat Permohonan Expert Judgment

### SURAT PERMOHONAN

Hal : *Persetujuan Expert Judgment*

Lampiran : 1 Bendel soal penelitian

Yth. Bapak Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes.

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu tentang “Pengaruh Latihan ABC Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA Negeri 4 Yogyakarta” maka dengan ini saya mohon agar bapak berkenan ikut serta memberikan masukan terhadap instrument penelitian ini sebagai *Expert Judgment*. Masukan tersebut sangat membantu dalam penelitian yang akan saya laksanakan nantinya.

Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya, semoga Bapak berkenan dengan penelitian ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Yogyakarta, 20 Januari 2021

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes

NIP. 19610731 199001 1 001

Hormat saya



Salsabilla Nugraheni

NIM. 17601244037

## Lampiran 5. Surat Persetujuan Expert Judgement

### SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes.  
NIP : 196203101990011001

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan abc terhadap kecepatan lari 60 meter yang disusun untuk penelitian yang telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang berjudul :

**“Pengaruh Latihan ABC Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA Negeri 4 Yogyakarta”**

Program latihan yang disusun oleh :

Nama : Salsabilla Nugraheni  
NIM : 17601244037

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

Yogyakarta, 20 Januari 2021

*Expert Judgement,*  


Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes.  
NIP. 196203101990011001

### Lampiran 6. Program Latihan

No	Sesi ke	Tanggal	Instrumen latihan	Volume	Intensitas	Sasaran
1.	25/01/2021 PRETEST					
2.	1	27/01/ 2021	<i>Running ABC :</i> 10. <i>Angkling Drill</i> 11. <i>Skippings</i> 12. <i>High-Knee Drill</i> 13. <i>Butt Kick</i> 14. <i>Foreleg Extension</i> <i>Marching</i> 15. <i>Straight Leg Running</i> 16. <i>Ankle Bounce</i> 17. <i>High Knee Bounce</i> <i>Skips</i> 18. <i>Bounding.</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

3.	2	29/01/ 2021	<i>Running ABC :</i>  10. <i>Angkling</i>  <i>Drill</i>  11. <i>Skippings</i>  12. <i>High-</i>  <i>Knee Drill</i>  13. <i>Butt Kick</i>  14. <i>Foreleg</i>  <i>Extension</i>  <i>Marching</i>  15. <i>Straight</i>  <i>Leg</i>  <i>Running</i>  16. <i>Ankle</i>  <i>Bounce</i>  17. <i>High Knee</i>  <i>Bounce</i>  <i>Skips</i>  18. <i>Bounding.</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki
4.	3	31/01/ 2021	<i>Running ABC :</i>  10. <i>Angkling</i>  <i>Drill</i>  11. <i>Skippings</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p>12. <i>High-Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg Extension Marching</i></p> <p>15. <i>Straight Leg Running</i></p> <p>16. <i>Ankle Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee Bounce Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
5.	4	01/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Extension</i>  <i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i>  <i>Leg</i>  <i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i>  <i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i>  <i>Bounce</i>  <i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
6.	5	03/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i>  <i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i>  <i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i>  <i>Extension</i>  <i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i>  <i>Leg</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
7.	6	05/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i></p> <p><i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<i>Bounce</i> <i>Skips</i> 18. <i>Bounding.</i>			
8.	7	07/02/ 2021	<i>Running ABC :</i>  10. <i>Angkling</i>  <i>Drill</i>  11. <i>Skippings</i>  12. <i>High-</i>  <i>Knee Drill</i>  13. <i>Butt Kick</i>  14. <i>Foreleg</i>  <i>Extension</i>  <i>Marching</i>  15. <i>Straight</i>  <i>Leg</i>  <i>Running</i>  16. <i>Ankle</i>  <i>Bounce</i>  17. <i>High Knee</i>  <i>Bounce</i>  <i>Skips</i>  18. <i>Bounding.</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki
9.	8	08/02/	<i>Running ABC :</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan

		2021	<p>10. <i>Angkling</i> <i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i> <i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i> <i>Leg</i> <i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i> <i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			kaki
10.	9	10/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i> <i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
11.	10	12/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i></p> <p><i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
12.	11	14/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i></p> <p><i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p>16. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i> <i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
13.	12	15/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i> <i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i> <i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i> <i>Leg</i> <i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<i>Skips</i> 18. <i>Bounding.</i>			
14.	13	17/02/ 2021	<i>Running ABC :</i>  10. <i>Angkling</i> <i>Drill</i>  11. <i>Skippings</i>  12. <i>High-</i> <i>Knee Drill</i>  13. <i>Butt Kick</i>  14. <i>Foreleg</i> <i>Extension</i> <i>Marching</i>  15. <i>Straight</i> <i>Leg</i> <i>Running</i>  16. <i>Ankle</i> <i>Bounce</i>  17. <i>High Knee</i> <i>Bounce</i>  <i>Skips</i>  18. <i>Bounding.</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki
15.	14	19/02/ 2021	<i>Running ABC :</i>  10. <i>Angkling</i>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p><i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
16.	15	21/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i></p> <p><i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p> <p>15. <i>Straight</i></p> <p><i>Leg</i></p> <p><i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i></p> <p><i>Bounce</i></p> <p><i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
17.	16	22/02/ 2021	<p><i>Running ABC :</i></p> <p>10. <i>Angkling</i></p> <p><i>Drill</i></p> <p>11. <i>Skippings</i></p> <p>12. <i>High-</i></p> <p><i>Knee Drill</i></p> <p>13. <i>Butt Kick</i></p> <p>14. <i>Foreleg</i></p> <p><i>Extension</i></p> <p><i>Marching</i></p>	Tinggi	Rendah	Kecepatan kaki

			<p>15. <i>Straight</i>  <i>Leg</i>  <i>Running</i></p> <p>16. <i>Ankle</i>  <i>Bounce</i></p> <p>17. <i>High Knee</i>  <i>Bounce</i>  <i>Skips</i></p> <p>18. <i>Bounding.</i></p>			
18.	24/02/2021 POSTTEST					

## Lampiran 7. Daftar Presensi Latihan

**DAFTAR PRESENSI LATIHAN  
ATLET ATLETIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

TAHUN 2021

**WAKTU PELAKSANAAN 25 JANUARI-24 FEBRUARI 2021**

No	Nama	Tanggal Kegiatan dan Latihan																
		25/1	27/1	29/1	31/1	1/2	3/2	5/2	7/2	8/2	10/2	12/2	14/2	15/2	17/2	19/2	21/2	22/2
1	Ragil	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	-	-	-	-
2	Shidiq	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
3	Imelda	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
4	Reynando	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
5	Wisnu	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
6	Rayhan	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
7	Dwi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
8	M. Asyam	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	X	-	-
9	Mavira	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	X	-	-	-
10	Maya	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	-	-	-	-
Jumlah Kehadiran		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10

Keterangan :

Tanggal 25/1 : Pelaksanaan *Pretest*

Tanggal 27-22 : Pelaksanaan Latihan/*Treatment*

Tanggal 24/2 : Pelaksanaan *Posttest*

**Lampiran 8. Data Penelitian**

**Data Hasil *Pretest* dan *Posttest***

**Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik di  
SMA Negeri 4 Yogyakarta**

**Tahun 2020/2021**

**Waktu Pelaksanaan: 25 Januari 2021 dan 24 Februari 2021**

No	Nama	Hasil Skor Analisa <i>Pretest</i>	Hasil Skor Analisa <i>Posttest</i>
1	RP	8.33	8.30
2	TR	8.79	8.72
3	MSF	8.62	8.60
4	DS	8.54	8.48
5	RR	8.47	8.39
6	MAN	8.53	8.45
7	IPH	9.33	9.23
8	MM	8.85	8.81
9	WM	8.55	8.52
10	MAS	8.42	8.38

## Lampiran 9. Surat Validasi Ahli

### SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr.Jaka Sunardi,M.Kes.

NIP : 19610731 199001 1 001

Menerangkan bahwa saudara :

Nama : Salsabilla Nugraheni

NIM : 17601244037

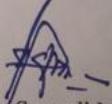
Jurusan/ Prodi : POR / PJKR

Judul : Pengaruh Latihan ABC Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA Negeri 4 Yogyakarta

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 20 Januari 2021

Yang Memvalidasi

  
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes

NIP. 19610731 199001 1 001

## Lampiran 10. Statistik Data Penelitian

**Statistics**

	PRETEST	POSTTEST
N	Valid	10
	Missing	0
Mean	8.6430	8.5880
Median	8.5450	8.5000
Mode	8.33 <sup>a</sup>	8.30 <sup>a</sup>
Std. Deviation	.28802	.27483
Minimum	8.33	8.30
Maximum	9.33	9.23

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.33	1	10.0	10.0	10.0
	8.42	1	10.0	10.0	20.0
	8.47	1	10.0	10.0	30.0
	8.53	1	10.0	10.0	40.0
	8.54	1	10.0	10.0	50.0
	8.55	1	10.0	10.0	60.0
	8.62	1	10.0	10.0	70.0
	8.79	1	10.0	10.0	80.0
	8.85	1	10.0	10.0	90.0
	9.33	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.3	1	10.0	10.0	10.0
	8.38	1	10.0	10.0	20.0
	8.39	1	10.0	10.0	30.0
	8.45	1	10.0	10.0	40.0
	8.48	1	10.0	10.0	50.0
	8.52	1	10.0	10.0	60.0
	8.6	1	10.0	10.0	70.0
	8.72	1	10.0	10.0	80.0
	8.81	1	10.0	10.0	90.0
	9.23	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

## Lampiran 11. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST
N		10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	8.6430	8.5880
	Std. Deviation	.28802	.27483
Most Extreme Differences	Absolute	.232	.198
	Positive	.232	.198
	Negative	-.139	-.147
Kolmogorov-Smirnov Z		.733	.625
Asymp. Sig. (2-tailed)		.656	.829
a. Test distribution is Normal.			

## Lampiran 12. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.007	1	18	.936

### Lampiran 13. Uji T

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	10	.997	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	n	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	.05500	.02677	.00847		.03585	.07415	6.497	9	.000			

## Lampiran 14.Dokumentasi



