



**PENGARUH METODE LATIHAN ABC *RUNNING* TERHADAP
KECEPATAN LARI JARAK PENDEK PADA ATLET
KLUB *FLASH* BANYUMAS TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

YONI PRABA PANGESTU

D0419094

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PENGARUH METODE LATIHAN ABC *RUNNING* TERHADAP
KECEPATAN LARI JARAK PENDEK PADA ATLET
KLUB *FLASH* BANYUMAS TAHUN 2023**

**Oleh:
YONI PRABA PANGESTU
D0419094**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “ Pengaruh Metode Latihan ABC *Running* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Klub *Flash* Kabupaten Banyumas Tahun 2023”, karya:

Nama : Yoni Praba Pangestu

NIM : D0419094

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

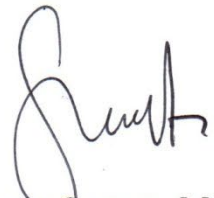
Surakarta, Juli 2023

Pembimbing 1



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0615027906

Pembimbing 2



Dr. Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN. 0611128502

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *ABC Running* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Klub Flash Banyumas Tahun 2013”, karya:

Nama : Yoni Praba Pangestu

NIM : D0419094

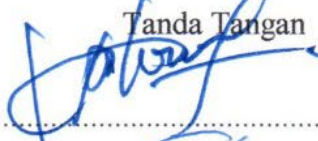

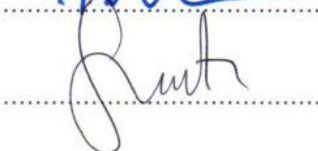

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 24 Juni 2023

Dewan Penguji Skripsi:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or.	
Sekretaris	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.	
Penguji I	: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.	
Penguji II	: Dr. Slamet Santoso, M.Pd	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 30 Juni 2023



Yoni Praba Pangestu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Dan tolong- menolonglah kamu dalam kebajikan dan takwa dan jangan tolong menolong dalam perbuatan dosa dan pelanggaran.”

(Q.S. Al-Maidah: 2)

“Berilah kemudahan dan jangan mempersulit, Berilah kabar gembira dan jangan membuat mereka lari.”

(HR Bukhari dan Muslim)

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak,alm. Ibu, Kakak serta Keluarga Besar tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Dra Winarti, M.Si. Selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko S.Pd, M.Or, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd Selaku pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Slamet Santoso, M.Pd Selaku Pembimbing II, yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Nur Efendi, S.Si, M.Pd Selaku Ketua Klub Flash Banyumas yang telah memberikan izin penelitian skripsi.
7. Pada Atlet Klub Flash Banyumas yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2023

Yoni Praba Pangestu

ABSTRAK

Yoni Praba Pangestu. 2023. Pengaruh Latihan ABC (*Athletic Basic Coordination*) *Running* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Atlet Klub *Flash* Banyumas 2023. Skripsi, Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. II. Dr. Slamet Santoso, M.Pd.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan ABC (*Athletic Basic Coordination*) *Running* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Atlet Klub *Flash* Banyumas 2023.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jumlah 20 atlet berusia 15 tahun sampai 18 tahun. Metode pengumpulan data yang diperlukan untuk penelitian ini menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan jarak 100 meter dan menggunakan model latihan ABC (*Athletic Basic Coordination*) *Running* dengan Teknik *Angkling*, *Heel Butkick*, *High Knee Up*, *Kicking* dan Lompat Kijang.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut; Ada pengaruh latihan ABC (*Athletic Basic Coordination*) *Running* terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet klub *flash* Banyumas tahun 2023 dengan hasil *pretest* 13,444 detik dan *posttest* 13,00 detik dengan taraf kenaikan sebesar 0,444 detik dengan persentase peningkatan sebesar 3,3%. Dengan hasil tersebut latihan menggunakan ABC (*Athletic Basic Coordination*) *Running* dengan Teknik *Angkling*, *Heel Butkick*, *High Knee Up*, *Kicking* dan Lompat Kijang cukup efektif untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek pada Atlet Klub *Flash* Banyumas Tahun 2023.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan, ABC *Running* dan Kecepatan Lari

ABSTRACT

Yoni Praba Pangestu. 2023. *The Effect of ABC (Athletic Basic Coordination) Running training on the speed of short distance running at Athlete Flash Club Banyumas 2023. Thesis. Physical Education. Teacher Training and Education Fakultas. Tunas Pembangunan University. Advisor I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. II. Dr. Slamet Santoso, M.Pd.*

The purpose of this study was to determine The Effect of ABC (Athletic Basic Coordination) Running Exercise on the short Distance Running Speed of Athlete Flash Club Banyumas

According to research objectives the method used is quantitative research methods with 20 athletes aged between 15 year until 18 year. Data collection methods needed for this study using pretest and posttest with distance 100 meters and using training ABC (Athletic Basic Coordination) Running with technique Angkling, Heel Butkick, High Knee Up, Kicking and Kijang Jump.

Based on the result of this study the following conclusions are obtained; There is an effect of ABC (Athletic Basic Coordination) Running Training on The Speed of running a short distance 100 meters on Club Flash Banyumas Athletes with a pretest result of 13.444 seconds and posttest of 13,00 with an increase rate of 0,444seconds with a percentage 3,3%. With these result training Angkling, Heel Butkick, Hihg Knee Up, Kicking and Kijang jump techniques is very effective in increasing Short Distance Running Speed on Club Flash Banyumas Athletes 2023.

Keyword: Training Effect, ABC Running and Running Speed

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Atletik	Error! Bookmark not defined.
2. Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat ABC <i>Running</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.

D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nomor Atletik yang Sering Diperlombakan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. Menu Program Latihan Kecepatan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. Deskripsi Data..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. Rangkuman Hasil Tes Kecepatan Lari 100 M..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Start Blok Lomba Lari pada Olympiade Kuno .. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Pintu *Husplex* Belum Dibuka.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Pintu *Husplex* Saat Dibuka.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Posisi Bersedia**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Posisi Siap**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Posisi Yak.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. Posisi Topang**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Phase Layang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. Teknik Melewati Garis Finish.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10. *Angkling***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11. *High Knee Up*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 12. *Kicking***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 13. *Heel Butkick***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 14. Lompat Kijang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 15. Bagan Kerangka Berfikir**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Progam Latihan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Petunjuk Tes Lari 100 meter**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Surat Balasan dari Klub Flash Banyumas **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di Klub Flash Banyumas.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest***Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

