

**PENINGKATAN KECEPATAN LARI MELALUI
ATHLETIC BASED COORDINATION TRAINING**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh,
Muhammad Arya Muharram
2005289

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENINGKATAN KECEPATAN LARI MELALUI
*ATHLETIC BASED COORDINATION TRAINING***

Oleh

Muhammad Arya Muharram

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.

©Muhammad Arya Muharram 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Muhammad Arya Muharram
2005289

**PENINGKATAN KECEPATAN LARI MELALUI
*ATHLETIC BASED COORDINATION TRAINING***

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



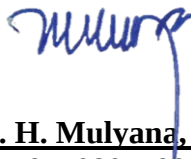
Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
NIP. 196412151989012001

Pembimbing II



Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.
NIP. 1981107072008122002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENINGKATAN KECEPATAN LARI MELALUI ATHLETIC BASIC COORDINATION TRAINING

**Muhammad Arya Muharram
2005289**

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

Penelitian ini dilakukan untuk memperluas pemahaman masyarakat tentang pentingnya athletic based coordination training dilakukan pada sebelum lari jarak jauh untuk mendapatkan performa lari yang baik untuk dapat meningkatkan kecepatan lari jarak jauh pelari. Yaitu dengan athletic based coordination training gerakan lari dibuat bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai yang sulit (Brown & Ferrigno, 2014). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pre test-post test design” dan Populasi dalam penelitian ini yaitu komunitas Rancaekek Runners, yang berjumlah 10 orang laki-laki yang berusia minimal 18 tahun. Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini ialah 400 meter control test. Terdapat pengaruh signifikan dari metode *Athletic Based Coordination* terhadap peningkatan kecepatan lari pada komunitas lari. 1) Para pelatih dapat menerapkan metode Athletic Based Coordination guna meningkatkan kecepatan bagi para pelari. 2) Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berguna 3) Pengumpulan data lebih baik memperluas jumlah sampel dari berbagai jenis kelamin, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang perbedaan dan kesamaan dalam kinerja fisik.

Kata Kunci : *Athletic Based Coordination Training*, Kecepatan, Lari, ABC Drill, 400 meter control test

ABSTRACT

INCREASING RUNNING SPEED THROUGH ATHLETIC BASIC COORDINATION TRAINING

Muhammad Arya Muharram
2005289

Supervsior 1 : Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

Supervisor II : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

This study was conducted to broaden public understanding of the importance of athletic based coordination training before long-distance running to obtain good running performance to increase the speed of long-distance runners. Namely, with athletic based coordination training, running movements are varied and arranged based on the systematics of various forms of leg movements from easy to difficult (Brown & Ferrigno, 2014). This study uses a quantitative method with the design used in this study is "pre-test-post-test design" and the population in this study is the Rancaekek Runners community, which consists of 10 men aged at least 18 years. The test instrument used in this study was the 400-meter control test. There is a significant effect of the Athletic Based Coordination method on increasing running speed in the running community. 1) Coaches can apply the Athletic Based Coordination method to increase speed for runners. 2) For further researchers, the author hopes that this study can be a useful reference source 3) Data collection is better to expand the number of samples from various genders, researchers can obtain a more comprehensive picture of the differences and similarities in physical performance.

Keywords: Athletic Based Coordination Training, Speed, Running, ABC Drill, 400 metre control test

Daftar Isi

LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	6
2.1 Tinjauan Teoretis	6
2.1.1 Hakekat Cabang Olahraga Atletik	6
2.1.1.1 Cabang Olahraga Atletik	6
2.1.1.2 Nomor Lari Jarak Jauh	7
2.1.1.3 Komponen Kondisi Fisik Atletik	7
2.1.1.5 Kekuatan	9
2.1.1.6 Daya Tahan	9
2.1.1.7 Kecepatan (SAQ)	10
2.1.2 Metode Latihan Kecepatan	12
2.1.2.1 <i>High-Intensity Interval Training</i>	12
2.1.2.2 <i>Fartlek</i>	12
2.1.2.3 <i>Strength Training</i>	12
2.1.2.4 <i>Tempo Run</i>	13
2.1.2.5 <i>Hill Training</i>	14
2.1.2.6 <i>Athletic Basic Coordination</i>	14

a. Definisi <i>Athletic Basic Coordination</i>	14
b. Manfaat <i>Athletic Basic Coordination</i>	15
2.2 Kerangka Berfikir	17
2.3 Hipotesis	18
BAB III	19
METODOLOGI PENELITIAN	19
3.1 Metode Penelitian	19
3.2 Desain Penelitian	19
a. Tes awal O1 (<i>Pretest</i>)	20
b. Perlakuan (<i>treatment</i>)	20
c. Tes akhir O2 (<i>Post test</i>).....	21
3.3 Populasi dan Sample	21
3.3.1 Populasi	21
3.3.2 Sample	22
3.4 Instrumen Penelitian	22
3.5 Alur Penelitian	24
3.6 Program Latihan	25
3.7 Teknik Analisis Data	31
3.7.1 Uji Normalitas.....	31
3.7.2 Uji Hipotesis	31
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Profil Responden	33
4.1.2 Deskripsi Data	34
Gambar 4.4 Rumus Instrumen tes	37
4.1.3 Analisis Statistik Deskriptif	39
4.1.4 Uji Normalitas	39
4.1.5 Uji Hipotesis	40
4.1.5.1 Uji Paired Sample T-Test	40
4.2 Pembahasan	41
BAB V	44

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Implikasi	44
5.3 Rekomendasi	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, T. N., Waluyo, & Adirahma, A. S. (2020). *PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN FARTLEK DAN INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN (ENDURANCE)*. 14(1), 1–27.
- Amar, I. Y., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2017). Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri Pb. Djarum. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 59–70. <https://doi.org/10.21009/jsce.01105>
- Angreini, L., & Endriani, D. (2023). The Influence Of Up Hill And Down Hill Training On Improving The 1500 Meter Running Outcomes Of Men's Student Athletes Assisted In PASI, Medan City In 2022 Pengaruh Latihan Up Hill Dan Down Hill Terhadap Peningkatan Hasil Lari 1500 Meter Atlet Pelajar Put. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>
- Ardiya Oktama, P. P. S. K., KEDOKTERAN, F., & DIPONEGORO, U. (2017). PENGARUH TINGGI DAN MODEL HAK SEPATU LARI TERHADAP PERFORMANCE LARI No Title. *KARYA TULIS ILMIAH UNIVERSITAS DIPONEGORO TAHUN 2017*.
- Arikunto, S. (2006). *Uji Normalitas Uji homogenitas*. 229.
- Arta, D. N. C., Tannady, H., Fitriadi, H., Supriatna, D., & Yuniwati, I. (2023). Analysis of The Influence Of Job Training And Recruitment On Employee Performance In Higher Education, Pengaruh Pelatihan Kerja dan Rekrutmen Terhadap Kinerja Karyawan Di Perguruan Tinggi. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 4(1), 587–596. <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: Cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>
- Chan, F. (2014). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Online Universitas Jambi*, 1, 1–8.
- Daniels, J. (2022). Daniels' Running Formula. In *Daniels' Running Formula*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718219113>
- Dwi, D. R. A. S., Budi, & Agustan, B. (2021). *VO2MAX ANALYSIS ABC RUNNING DRILL WITH TRAINING MASK*. 12(05), 396–402.
- Fauzi, M. S., & Bakar, A. (2019). Pengaruh Latihan Up Hill Terhadap Kekuatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Abadi Talise. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 28. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2479>
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 146. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- García-Pinillos, F., Ruiz-Ariza, A., Castillo, R. M. del, & Latorre-Román, P. Á. (2015). Impact Of Limited Hamstring Flexibility On Vertical Jump, Kicking Speed, Sprint, And Agility In Young Football Players. *Journal Of Sports Sciences*, 33(12), 1293–1297.
- Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasia*, 11(1), 78. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1255>

- Harsono. (1988). Panduan kepelatihan. *Jakarta. KONI*.
- Harsono. (2016). Latihan Kondisi Fisik. *Bandung: Rosdakarya*.
- Harsuki. (2003). Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. *Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada*, 254.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMAN 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 7.
- Higgins, M. (2011). *Therapeutic Exercise : from theory to practice*. 244.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Iyakrus, P. F. U. S. (2018). *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI*.
- Jeff S. V., T. N., & Stephen, D. P. (2015). Rethinking Fat as A Fuel for Endurance Exercise. *European Journal of Sport Science*, Vol. 15(1), 1–19.
- Juliandri, R., Lubis, P. H. M., & Hermansyah, B. (2022). *IRJE : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*. 2(2), 565–572.
- Jumatriani, N. R., Saman, A., & Jud. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Penjaskes-rek 2020 UHO. *Journal Olympic(Physical Education, Health and Sport)*, X, 1–8.
- Kurniasari, D. (2019). *Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Atlet the Impact of Abc Training on the Coordination To Student Number of*. 8(11), 1–7.
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *PERIODESISASI GIZI DAN LATIHAN*. Rajawali Pers.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*.
- Margono. (1992). LARIMARATHON (Bermula Dari Pertempuran Antara Persia Versus Yunani). *Cakrawala Pendidikan*, 1.
- Maulana, A. (2016). Perbandingan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Pemain Futsal Perokok Dan Tidak Perokok Pada Klub Sakti Satwa FC Kabupaten Bone. *Skripsi. Universitas Negeri Malang*.
- Maulana, A. adha. (2019). *Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik*.
- Moriarity, D. (2012). *Putting One Foot in Front of the Other - lessons in 30 years of running*.
- Mulyana, D., & Rubiana, I. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Uphill Dengan Interval Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1), 19–25.
<https://doi.org/10.37058/sport.v5i1.2899>
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS OTOT TUNGKAI*. 10, 1–6.
- Nugroho HSW, B. A. (2019). Descriptive data analysis for interval or ratio scale data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*, 1(5), 123–127.
- Pamungkas, A. M. (2016). *EFEKTIFITAS LATIHAN TEMPO RUN DAN LATIHAN FARTLEK TERHADAP HASIL LARI 1500 METER MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA ANGKATAN 2015 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*. 10–35.
- PASI. (2004). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. 12.

- Prasetya, A. A., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple'S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Purnamasari, I., Novian, G., & Fiametta, M. (2024). *Pelatihan ketahanan untuk atlet judo : Meningkatkan kapasitas anaerobik dan aerobik di dataran tinggi*. 9(2), 295–306.
- Purwanto. (2018). *Teknik penyusunan instrumen uji validitas dan reliabilitas penelitian ekonomi*.
- Putri, N. P. A. M. S., Sena, I. G. A., & Daryono. (2022). Perbaikan Kemampuan Keseimbangan Dinamis dengan Core Stability Exercise pada Penari Hip Hop Ekstrakurikuler di SMA N 1 Sukawati. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 119–126.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan. Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101–105. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20317>
- Rasid, A. (2013). Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 1 Sirenja. *Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(1).
- Said Zainuddin, M., Am, A. M., Hasanuddin, M. I., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2023). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter*. 10(2), 136–143.
- Septiasari, I., Sukendro, & Hasibuan, M. U. Z. (2022). *Pengaruh latihan SAQ (speed, Agility, and Quickness) terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet sprinter derako athletics club jambi*.
- Setyantoko, M., Widiastuti, W., & Hernawan, H. (2019). The Game-Based ABC Running Exercise Model for Children Ages 6-12 Years. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education, August*, 2(3), 133–135.
- Sipahutar, A. F., Peristiowati, Y., Nurdina, & Katmini. (2023). Latihan Pilates dan Latihan Kekuatan Berpengaruh dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 5 Kilometer. *Urnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(1), 154–156.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Sunarsi, D. (2020). *The influence learning used running ABC on the sprint capabilities*. 8(2), 67–71.
- Soemardiawan, yundarwati susi. (2018). pngembangan model latihan SAQ (SPPED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL TIM SQUAD IKIP MATARAM TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Ikip Mataram*, 5(1), 37, 38.
- Suciana, S., Djiby, H. F., Sidarta, N., & Kholinne, E. (2024). Literatur Review: Pencegahan Cedera Dan Rehabilitasi Pada Pelari Trail. *Jurnal Akta Trimedika*, 1(2), 207–220. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i2.19709>
- Sugiarto, T. (2002). *Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY*.
- Sugiyono. (2011). *Memahami Penelitian kuantitatif*. 107.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2019). *Memahami Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta2*.

- Suharsimi, A. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, M. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan. Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukendro, & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-dasar Atletik. Dasar-Dasar Atletik*, 1–4.
- Susiono, R. (2017). Efektivitas latihan kordinasi running abc menggunakan metode unifikasi dan metode konvesional terhadap peningkatan lari 50 meter pada mahasiswa fio unj 2017. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 2(1), 1–5.
- Susiono, R., & Hernawan. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112–120. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.05>
- Vallimurugan, V., & Vincent, J. (2012). Effect of SAQ Training On Selected Physical Fitness Parameters of Men Football Palyers. *International Journal of Advanted and Inovation Research*, 1(2), 2278–7844.
- Wiarto, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yudiansyah, Y. (2022). Edukasi Tehnik Stretching Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas pada Tungkai Bawah. *Khidmah*, 4(2), 550–557. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.403>
- Yuliawan, E., & Septriasari. (2023). The Effect of SAQ Training on Increasing 60-Meter Running Speed in Sprinter Athletes Derako Athletics Club Jambi. *Irma Septriasari Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 10–20. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Zulfikar, M. (2021). *Treadmill and Fartlek Training in Improving VO2max Results on Futsal Athletes AFK Makassar City*. 78–89.