

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC DRILL* TERHADAP
HASIL LARI 100 M PADA SISWA BIMBEL PATRIOT
MUDA U 16-18 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun Oleh:
MUHAMMAD DWI CAHYO
NPM: 41182191180076

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Pengaruh Latihan *Running Abc Drill* Terhadap Hasil Lari 100 M
Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun

Oleh

Muhammad Dwi Cahyo
41182191180076

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Aisya Kemala, M.Pd.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan *Running Abc Drill* Terhadap Hasil Lari 100 M
Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

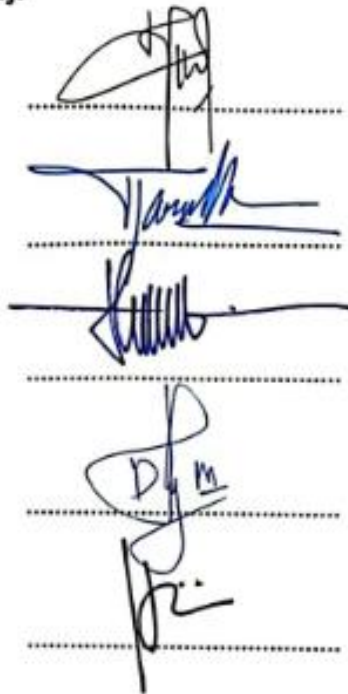
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Dr. Hasan Basri, M.Pd.

Anggota : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd.



Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD DWI CAHYO

NPM : 41182191180076

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Running ABC Drill Terhadap Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, April 2025

Saya Yang Menyatakan



MUHAMMAD DWI CAHYO

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Hidup adalah perjuangan, berikhtiar bertawakkal dekatkan diri dengan Sang Pencipta.

Bagaimanapun akhirnya sudah tertulis di lauhul mahfudz.

“Jadilah Pelajar Seumur Hidup” artinya mengingatkan kita untuk selalu belajar dan berkembang.

Keberanian adalah kunci keberhasilan. Tanpa keberanian kita tidak akan pernah melangkah keluar dari zona nyaman.

Kesuksesan seharusnya membuat kita rendah hati dan bersyukur namun tidak membuat anda arogan.

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk:

Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua tercinta, ayah Rusidi dan ibu Warsiti yang selalu memberikan dorongan semangat dalam menjalani kehidupan, serta do'a-do'a dan motivasi sepenuhnya. Dan juga Wanita yang sedang saya perjuangkan, saudara, guru serta teman-teman yang selalu ada dalam proses menjalani skripsi ini.

ABSTRAK

MUHAMMAD DWI CAHYO, 41182191180076: Pengaruh Latihan *Running ABC Drill* Terhadap Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *running ABC drill* terhadap hasil lari 100 m pada siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di bimbingan belajar Patriot Muda, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa siswa bimbel patriot muda yang berjumlah 25 siswa. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* dengan demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 20 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata dari hasil lari 100 meter setelah berlatih dengan *running abc drill*. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *running abc drill* terhadap hasil lari 100 meter pada siswa bimbel Patriot Muda U 16-18 tahun.

Kata Kunci: latihan *running abc drill*, hasil lari 100 meter, patriot muda

ABSTRACT

MUHAMMAD DWI CAHYO, 41182191180076: *The Effect of Running ABC Drill Training on 100 M Running Results in Bimbel Patriot Muda U 16-18 Years Students. The purpose of this study was to determine whether there is a significant effect of running ABC drill training on the results of running 100 m in students of Bimbel Patriot Muda U 16-18 years. The research method used in this study is to use the experimental method. This research was conducted at Patriot Muda tutoring, as for the population of this study were students of young patriot bimbel students totaling 25 students. For sampling techniques and the number of samples used purposive sampling technique thus the number of samples used is as many as 20 people. For data analysis the authors used normality, homogeneity and significance t tests. Based on the results of the study, it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.000, this value is smaller than 0.05. So it can be concluded that there is an average difference in the results of running 100 meters after practicing with running abc drill. The conclusion of this study is that there is a significant effect of running abc drill on the results of running 100 meters in students of Patriot Muda U 16-18 years.*

Keywords: running abc drill, 100 meter dash results, young patriots

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Running ABC Drill* Terhadap Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Dr. Aisya Kemala, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Pimpinan bimbingan belajar Patriot Muda
7. Siswa bimbingan belajar Patriot Muda
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, April 2025
Penulis

MUHAMMAD DWI CAHYO

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Hakikat Atletik	10
B. Hakikat <i>Running ABC Drill</i>	14
C. Hakikat Latihan	22

D. Hakikat Lari 100 Meter	26
E. Penelitian Yang Relevan	28
F. Kerangka Berpikir	33
G. Hipotesis Penelitian	34
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	36
A. Metode Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Tempat dan waktu penelitian	37
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	37
E. Instrumen Penelitian	39
F. Prosedur Analisis Data.....	41
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran-Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relevan	31
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Deskriptif Statistik	44
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	45
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	46
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan <i>Angkling Drill</i>	16
Gambar 2.2 Gerakan <i>Skippings</i>	16
Gambar 2.3. Gerakan <i>High knee drill</i>	17
Gambar 2.4. Gerakan <i>Butt Kick</i>	17
Gambar 2.5. Gerakan <i>Foreleg Extension</i>	18
Gambar 2.6. Gerakan <i>Straight Leg Extension</i>	18
Gambar 2.7. Gerakan <i>Ankle Bounce</i>	19
Gambar 2.8. Gerakan <i>High Knee Bounce Skips</i>	19
Gambar 2.9. Gerakan <i>Bounding</i>	20
Gambar 2.10. Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1. Desain Penelitian	38
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian	39
Gambar 3.3. Tes Lari 100 Meter	41
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Tes Awal dan Akhir	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Deskriptif Statistik	70
Lampiran 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	71
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	72
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Paired Sample t Test	73