

**PENERAPAN LATIHAN *ATHLETIC BASIC COORDINATION* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 11 KOTA LUBUKLINGGAU**

Hengki Pramansyah Jaya NH¹, Azizil Fikri², Erick Salman³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
pramansyahjayaNH@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *athletic basic coordination* terhadap peningkatan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Lubuklinggau. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu. Populasinya seluruh peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Lubuklinggau dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes berupa tes lari jarak pendek 60 meter. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data tentang pengaruh latihan *athletic basic coordination* terhadap peningkatan kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau. Besarnya t_{hitung} 5,606 dan t_{tabel} 2,26 dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan $dk = n - 1$ dimana n adalah banyaknya data siswa sebanyak 10 atlet. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima sehingga rata-rata hasil post-test kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan *athletic basic coordination* lebih dari nilai rata-rata pre-test. Simpulan, ada pengaruh metode latihan *athletic basic coordination* terhadap peningkatan lari jarak pendek pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Lubuklinggau.

Kata kunci *Athletic Basic Coordination*, lari jarak pendek.

ABSTRACT

This study aims to determine whether the athletic primary coordination training method affects the increase in short-distance running for extracurricular participants at SMP Negeri 11 Lubuklinggau. This type of quantitative research with a quasi-experimental approach. The population is all extracurricular participants at SMP Negeri 11 Lubuklinggau, and the sampling technique uses a total sampling technique. Data collection was carried out using a test technique in the form of a 60-meter short-distance running test. Based on the results of research and discussion of data on the effect of athletic basic coordination training on increasing the short-distance running ability of extracurricular participants at SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau. The value of t_{count} is 5.606, and the t_{table} is 2.26 with a significance of 5% ($\alpha = 0.05$) with degrees of freedom $dk = n - 1$ where n is the number of student data as many as ten athletes. If the value of $t_{count} > t_{table}$, then the hypothesis is accepted so that the average post-test results of the short-distance running ability of extracurricular participants at SMP Negeri 11 Lubuklinggau City after being given athletic basic coordination training is more than the average pre-test score. In conclusion, there is an effect of the primary coordination athletic training method on the increase in short-distance running in extracurricular participants at SMP Negeri 11 Lubuklinggau.

Keywords: *Athletic Basic Coordination*, short-distance running

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara sentralistik atau terpusat disuatu daerah saja. "Maju bersama menuju Kejayaan" merupakan ungkapan untuk ditindak lanjuti. Maju bersama diartikan bahwa setiap daerah akan mampu memberikan prestasi olahraga terbaiknya sesuai dengan daya dukung daerah setempat, baik secara ekologis, sosiologis ataupun lainnya (Utami, 2015).

Peran olahraga sebagai sebuah mesin *nation and character building* telah teruji, karena olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Olahraga dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta memiliki potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan yang lain. Kewajiban untuk memberikan kontribusi terhadap prestasi olahraga nasional selayaknya menjadi tanggung jawab kita bersama. Olahraga adalah sebagai bagian dari alat pembentuk karakter bangsa yang harus diperjuangkan.

Berdasarkan nilai yang terkandung dalam olahraga tersebut, maka sudah selayaknya olahraga ditempatkan pada posisi prioritas, karena nilai-nilai tersebut memang sangat diperlukan oleh suatu bangsa yang ingin maju. Olahraga juga merupakan bagian dari budaya yang bersifat internasional. Keragaman sosial budaya dan kondisi geografis yang spesifik juga menyebabkan keanekaragaman olahraga. Dengan demikian, pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan medali khususnya emas atau peringkat yang dicapai dalam event olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti *SEA Games*, *Asian Games*, atau *Olympic Games*. Salah satu cabang olahraga yang banyak di perlombakan dalam event nasional maupun internasional adalah cabang olahraga atletik (Ali, 2020).

Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang mengandung gerakan alami atau natural seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar. Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *athlum* yang berarti "lomba atau perlombaan/ pertandingan (Akhir & Wulandari, 2021). 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* (Giartama, 2019).

Lari merupakan salah satu nomor yang paling dominan di kecabangan atletik yaitu dimana nomor-nomor lari itu paling banyak di perlombakan. Dalam perlombaan nomor lari tidak hanya melakukan lari saja, tapi dibutuhkan suatu reaksi yang cepat ketika melakukan awalan lari dan juga di butuhkan kemampuan maksimal unruk nomor-nomor pendek seperti 60m, 100m, 200m, dan lainnya (Nurdiansyah, 2019; Wadudu et al., 2019). *Sprint* adalah perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kemampuan penuh menempuh jarak 100, 200, atau 400 meter. Dalam cabang olahraga atletik, jika berlatih bersungguh-sungguh seseorang akan mencapai hasil yang baik. Salah satu cabang atletik yang dilombakan dalam kejuaraan adalah lari 100 meter (Priyono, 2019; Yani & Hasri, 2020).

Kemampuan dalam berlari dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu teknik dasar. Pembelajaran teknik lari jarak pendek bisa dilakukan dengan metode *ABC running*. 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.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *sprint* adalah lari jarak pendek yang ditempuh secara singkat dan dengan waktu yang cepat. Praktik percepatan, keseimbangan dan koordinasi *running* (*ABC running*) dapat meningkatkan hasil *sprint learning*. Semakin meningkat kemampuan lari dapat dicapai melalui pelatihan lari *ABC running* yang tepat. Studi ini menjelaskan hal itu ada efek yang signifikan pada latihan *ABC Running* pada peningkatan hasil *sprint* belajar pada anak-anak. 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. Kekuatan otot dan teknik dasar berlari akan berpengaruh terhadap hasil latihan peserta didik dalam lari 60 meter.

Observasi yang telah dilakukan adalah dengan observasi terstruktur yaitu pengamatan langsung dengan melihat langsung di lapangan proses pembelajaran yang diberikan oleh guru penjasorkes pada materi ajar Lari Jarak Pendek. Pengamatan diarahkan pada teknik dasar *sprint* yang ditampilkan, seperti tahapan-tahapan gerakan berlari yaitu: tahap awalan, tahap *sprint*, tahap *finish*. siswa dalam proses pembelajaran Lari Jarak Pendek di SMPN 11 Kota Lubuk Linggau. SMP Negeri 11 Lubuk Linggau yang bertempat di Kelurahan Karang Ketuan Kecamatan Lubuk Linggau Selatan II Kota Lubuk Linggau, hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti di SMP tersebut, di SMP Negeri 11 Lubuklinggau ini mempunyai banyak kegiatan ekstrakurikuler di bidang cabang olahraga. Salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler atletik lari *sprint* 60 m.

Berdasarkan hasil wawancara observasi dengan guru olahraga sekaligus pelatih kegiatan ekstrakurikuler atletik lari *sprint* 60 m. Kenyataan yang peneliti temukan melalui observasi di lapangan tepatnya di SMPN 11 Kota Lubuk Linggau bahwa ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) peserta didik hanya mengetahui lari *sprint* 60 meter itu sekedar berlari dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar. Tuntutan standar kompetensi kelulusan masih belum dapat tercapai dengan baik, karena peserta didik belum mempunyai pengetahuan lebih untuk melakukan gerakan dengan benar. Dengan ini peneliti ingin mengkombinasikan metode latihan dalam pelatihan kegiatan ekstrakurikuler atletik di sekolah agar tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh dalam memberikan pembelajaran teknik dasar berlari melalui metode latihan *ABC running* kepada peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 11 Kota Lubuk Linggau. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Lubuklinggau setelah diberikan metode latihan *abc running*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *experimental semu*, menggunakan satu sampel yang dites dan diberikan perlakuan, tanpa ada kelompok kontrol. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* adalah sebuah bentuk penelitian eksperimen dimana satu kelompok tersebut menjadi sebuah evaluasi sebelum eksperimen, kemudian memberikan sebuah evaluasi sesudah eksperimen. Jadi dapat dikatakan bahwa hasil *pretest* merupakan kontrol dari

penelitian ini. Variabel dalam penelitian ini yaitu satu variabel bebas (variabel independen) dan satu variabel terikat (variabel dependen). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil kemampuan kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Lubuklinggau.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari cepat. Adapun untuk mengetahui kemampuan siswa dalam berlari cepat dengan tes lari cepat 40 meter. Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan lari seseorang. Alat/fasilitas: Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara start dan finish 60 , Peluit, Stop wath, Bendera start dan bendera tiang pancang. Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa peserta ekstrakurikuler atletik 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.

Pelaksanaan lari *post test* dan *pre test* sebagai berikut: Panggilan peserta tes yang akan lari dan berdiri kurang lebih 2 meter di belakang garis start; Starter memberi aba-aba "bersedia" kemudian pelari mengambil sikap start jongkok. Setelah tenang, maka starter memberi aba-aba "siap" lalu peserta tes mengangkat lututnya dari tanah 8-10 cm; Pada aba-aba "ya", peserta tes berlari secepat-cepatnya dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan; Peserta tes harus berlari sampai melewati garis finish dan pada saat pelari mencapai garis finish, maka stopwatch dimatikan; *Timer* mencatat waktu tempuh oleh peserta tes dalam satuan detik. Kesempatan lari diulang bilamana: Pelari mencuri *start*; Pelari terganggu oleh pelari lainnya. Skor : Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik Jarak tempuh berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin. Pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu dibelakang koma.

Adapun tabel norma penilaian tes lari cepat 60 meter dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Norma Penilaian Tes *Dribbling*

No	Klasifikasi	T-Skor
1	Sangat Baik	≥ 66
2	Baik	53-65
3	Sedang	41-52
4	Kurang	28-40
5	Sangat Kurang	≤ 27

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data tes awal (*Pre-Test*)

Data tes awal ini bertujuan untuk mengetahui hasil keterampilan teknik dasar pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau setelah mengikuti program latihan menggunakan *athletic Basic Combination*. Adapun data *pretest* dapat dilihat pada lampiran. Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada hari Jum'at tanggal 8 Februari 2022, yang diikuti 10 atlet. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2.
Deskripsi Statistik Kemampuan Lari Jarak Pendek *Pre-Test*

Statistik	Skor
Mean	11.5190
Std. Error of Mean	.36756
Median	11.8300
Mode	9.67
Std. Deviation	1.16232
Variance	1.351
Range	3.48
Minimum	9.67
Maximum	13.15
Sum	115.19

Dari data diatas dapat dideskripsikan kemampuan lari jarak pendek pre-test dengan rerata 11,5190, nilai tengah 9,67, nilai sering muncul 11,83 dan simpangan baku 1,162. Sedangkan skor tertinggi sebesar 13,15 dan skor terendah sebesar 9,67. Dari hasil tes maka disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 3
Distribusi Kelas Interval Kemampuan Lari Jarak Pendek *Pre-Test*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 9,77	Sangat Baik	1	10%
2	9,77 – 10,93	Baik	3	30%
3	10,93 – 12,10	Sedang	2	20%
4	12,10 – 13,26	Kurang	4	40%
5	13,26	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pre-test* lari *sprint* 1 orang (10%) dengan kategori sangat baik, 3 orang (30%) dengan kategori baik, 2 orang (20%) dengan kategori sedang, 4 orang (40%) dengan kategori kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 10 orang.

Deskripsi data tes akhir (*Post-Test*)

Post-test dilakukan untuk mengetahui hasil keterampilan teknik dasar pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau setelah diberi perlakuan menggunakan *athletic Basic Combination*. Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada tanggal 6 Maret 2022, yang diikuti 10 atlet. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.
Deskripsi Statistik Kemampuan Lari Jarak Pendek *Post-Test*

Statistik	Skor
Mean	10.4400
Std. Error of Mean	.26928
Median	10.6400
Mode	8.95 ^a
Std. Deviation	.85153
Variance	.725

Range	2.66
Minimum	8.95
Maximum	11.61
Sum	104.40

Dari data diatas dapat dideskripsikan kemampuan lari jarak pendek *post-test* dengan rerata 10,44, nilai tengah 10,64, nilai sering muncul 8,95 dan simpangan baku 0,851. Sedangkan skor tertinggi sebesar 11,61 dan skor terendah sebesar 8,95. Dari hasil tes maka disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5.
Distribusi Kelas Interval Kemampuan Lari Jarak Pendek *Post-Test*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 9,15	Sangat Baik	1	10%
2	9,15 – 10,01	Baik	2	20%
3	10,01 – 10,86	Sedang	3	30%
4	10,86 – 11,72	Kurang	4	40%
5	11,72	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Tabel 5 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi posttest lari jarak pendek 1 orang (10%) dengan kategori sangat baik, 2 orang (20%) dengan kategori baik, 3 orang (30%) dengan kategori sedang, 4 orang (40%) dengan kategori kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 10 orang.

Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-smirnov*. Kaidah yang dijadikan acuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah p value > 0,05 sebaran dinyatakan normal dan jika p value < 0,05 sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Data Hasil Uji Normalitas

Variable		Sig	Keterangan
Tes Lari Jarak Pendek	<i>Pre-Test</i>	0,200	Normal
	<i>Post-Test</i>	0,200	Normal

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data *pre-test* yaitu 0,200 dan *post-test* yaitu 0,200, kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 dan menunjukkan data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *athletic basic coordination* terhadap kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *athletic basic coordination* terhadap kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau, maka pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji-t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7
Uji T Kemampuan Lari Jarak Pendek

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	t hitung	t tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kemampuan lari jarak pendek	5,606	2,26	0,000	1,079

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5,606 > 2,26$ (t tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa:

H_a = Rata-rata hasil *post-test* lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau setelah diberikan metode *Athletic Basic Combination* lebih dari nilai rata-rata *pre-test* ($H_a : \mu_2 \geq \mu_1$).

H_o = Rata-rata hasil *post-test* lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau setelah diberikan metode *Athletic Basic Combination* kurang dari nilai rata-rata *pre-test* ($H_o : \mu_2 < \mu_1$).

Kriteria penelitiannya adalah jika $z_{hitung} \geq z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak dan jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H_o diterima dengan taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n - 1)$. Karena $z_{hitung} \geq z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya hasil kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau setelah diberi perlakuan menggunakan latihan *Athletic Basic Coordination* secara signifikan meningkat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji T, didapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan antara latihan *athletic basic coordination* terhadap kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP 11 Kota Lubuklinggau dengan nilai P value $0,000 < \text{nilai } \alpha 0,05$ atau karena nilai $z_{hitung} \geq z_{tabel}$. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Triansyah, (2021), judul Pengaruh *athletic basic coordination* terhadap kemampuan lari 60 meter pada mahasiswa prodi pendidikan jasmani FKIP Untan, dengan hasil penelitian ada pengaruh yang signifikan antara *athletic basic coordination* terhadap lari 60 m. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Aristiyanto et al., (2021), dengan judul penelitian Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar*, dimana hasil penelitiannya menunjukkan metode latihan *Athletic Basic Coordination (ABC)* dapat meningkatkan keterampilan lari untuk atlet pelajar di Semarang dengan nilai P value $0,000 < \text{nilai } \alpha 0,05$.

Atletik adalah olahraga yang paling tua di dunia dan juga di sebut induk semua olahraga. Cabang atletik terdiri dari Gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar yang merupakan kunci dasar pengalaman gerak yang harus dimiliki oleh anak – anak ataupun remaja (Triansyah & Haetami, 2020). Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat, sewaktu berlari terdapat fase dimana kedua kaki tidak menyentuh tanah ada kecendrungan badan melayang, dan sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Aristiyanto et al., 2021).

Latihan merupakan suatu proses pembiasaan diri dalam melakukan suatu gerakan yang dilakukan secara berulang - ulang dan secara terus menerus (continue) agar tercapai gerakan yang diinginkan. Salah satu latihan tahap teknik dasar lari adalah latihan dasar ABC Running yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi gerak lari. Latihan *Athletic Basic Coordination*

(ABC) Running merupakan tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun koordinasi gerak dasar atletik (Kurniasari & Sujarwo, 2019)

Sedangkan menurut Susiono & Hernawan, (2020), *athletic basic coordination* adalah kepanjangan dari Running ABC yang diartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah latihan kordinasi gerak dasar atletik Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berj alan, berlari, loncat, dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data tentang pengaruh latihan *athletic basic coordination* terhadap peningkatan kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau. Besarnya t_{hitung} 5,606 dan t_{tabel} 2,26 dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan $dk = n-1$ dimana n adalah banyaknya data siswa sebanyak 10 atlet. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil *post-test* kemampuan lari jarak pendek peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan *athletic basic coordination* lebih dari nilai rata-rata *pre-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhir, R., & Wulandari, F. Y. (2021). Evaluasi Cabang Olahraga Atletik PASI Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 67–81. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/43432>
- Ali, M. (2020). Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru Sd Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 198. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19676>
- Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Prasojo, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar. *Sporta Saintika*, 6(1), 96–108. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/168>
- Giartama, G. (2019). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kemampuan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 128–136. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8098>
- Kurniasari, D., & Sujarwo, S. (2019). Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari Di Sportif Atletik Club Gunungkidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(11), 1–7. <https://eprints.uny.ac.id/64175/>
- Nurdiansyah, C. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Lari Cepat. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), 9–12. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/2220>
- Priyono, A. (2019). Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar. *JOURNAL RESPECS*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i1.1071>
- Susiono, R., & Hernawan. (2020). 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>
- Triansyah, A. (2021). Pengaruh athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 75–84. <https://jope.ejournal.unri.ac.id/index.php/jope/article/view/7910/6808>
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2020). Efektivitas stretching, passive activity dan

- VO2max dalam mencegah terjadinya delayed onset muscle soreness. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 88–97. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.29487>
- Utami, D. (2015). Peran fisiologi dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia menuju sea games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2), 52–63. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5728>
- Wadudu, H., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Student Teams-Achievement Divisions Terhadap Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 8–16. <http://ejournal.stkipnu.ac.id/index.php/JKJO/article/view/77>
- Yani, A., & Hasri, R. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2423>