

ABSTRAK

Safitri Yani, Yulia Ayu. 2024. *Pengaruh Variasi Gerak Latihan Running ABC Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur*. Skripsi, Program Studi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing: (I) Prof. Dr. Drs. Ilham, M. Kes., (II) Ely Yuliawan, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Running ABC*, lari 60 meter, ekstrakurikuler

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur dengan membuat program latihan *running ABC* yaitu Variasi A (*Ankle Drill* dan *Skippings*), Variasi B (*Straight Leg Running* dan *Butt Kickers*), Variasi C (*High Knee Skips* dan *Ankle Bounce*) dan Variasi D (*High Knee Bounce Skips* dan *Bounding*).

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur pada tanggal 1 Mei – 1 Juni 2024. Metode dalam penelitian ini adalah dengan melakukan eksperimen. Data penelitian diperoleh dengan cara melakukan tes awal lari 60 meter, kemudian memberikan program latihan gerak variasi latihan *running ABC* dan melakukan tes akhir lari 60 meter. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur yang berjumlah 15 siswa. Instrument 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 $10,531 > 2,145$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 14,6% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan variasi latihan *running ABC*.

Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada guru penjas agar lebih memantau khususnya ekstrakurikuler atletik dan Menyusun program latihan agar dapat meningkatkan hasil kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik serta memahami kendala-kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan latihan ekstrakurikuler.