

THE EFFECT OF ABC RUNNING TRAINING TO INCREASING ACCELERATION IN UNPATTI SPRINT ATHLETES

Maikel Rumareate¹ Jusak Syaranamual², Johni Melvin Tahapary³

maikelrumareate@gmail.com¹, josakambon@gmail.com², Johnitahapary62@gmail.com³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek

ABSTRACT

This study aims to determine how much influence running abc exercise has on increasing *acceleration* in SSC unpatti sprint athletes. This research is an experimental research, where the writer wants to know the effect of *running abc* training on increasing *acceleration* in SSC unpatti sprint athletes. The method used in this research is a field experiment method. The population used as the sample in this study amounted to 20 people, so this research was a population study. The variables in this study are the independent variable and the dependent variable, the independent variable is the running abc exercise and the dependent variable is the 30 meter *acceleration* test. The instrument used in the training process consists of nine forms of training. Based on the results of the pre-test and pro-test which were processed using statistical formulas, the hypotheses in the study can be proved that there is an increase in *acceleration* in SSC unpatti sprint athletes through *running abc* exercises

Keywords : *Running ABC, Acceleration*

PENDAHULUAN

Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua di bandingkan dengan cabang olahraga lain. Berdasarkan sejarah, atletik dinamakan "ibu dari semua cabang olahraga" atau *mother of sport*, hal ini dapat diketahui melalui gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar dan itu semua gerak dasar manusia sehari-hari. Atletik sendiri dibagi menjadi 2 yaitu nomor lapangan (*field*) dan nomor lintasan (*track*) nomor lapangan terdiri dari lompat dan lempar sedangkan nomor lintasan terdiri dari jalan dan lari, (Muhlis & Setijono, 2019)

Pada zaman purba gerakan-gerakan tersebut sangat penting artinya bagi manusia sangatlah berguna untuk kehidupan untuk bertahan hidup sedangkan atlet pada zaman ini sudah berahli fungsi selain untuk meningkatkan prestasi, Tamsir Riadi (dalam Muhlis & Setijono, 2019). Menurut Yudha (dalam Muhlis & Setijono, 2019) bahwa atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain dan berolahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat dan lempar

Purnomo & Dapan (2011) (dalam Himalaya et al., 2021) menyatakan bahwa kata "atletik" berasal dari bahasa Yunani, *atholon* atau *athulum* yang berarti perlombaan atau kompetisi. Di Amerika dan sebagian Eropa Asia, istilah *track and field* biasanya digunakan kata ini permainan, sedangkan di Jerman *leicht atletik* dan atlet Belanda. Olahraga jalan, lari, lompat dan lempar terlalu dikenal sebagai "ibu atau ibu" dari semua olahraga (*mother of wear*). Dalam penjelasan (Himalaya et al., 2021) Atletik dapat berupa tindakan fisik atau fisik yang terdiri dari perkembangan dasar yang energy dan selaras, khususnya berjalan, berlari, memantul, dan melempar.

Dalam cabang olahraga atletik gerakan dasar seperti berlari, melompat, dan melempar dikembangkan dan dibedakan sesuai dengan beberapa cabang olahraga, seperti lari sampai sekarang bisa dibedakan sesuai dengan jarak tempuhnya seperti lari 100 meter, lari 200 meter,

lari 400 meter, termaksud lari jarak pendek, lari jarak menengah mulai dari lari 1.500 meter sampai dengan lari 3.000 meter, lari jarak jauh 5.000 meter, lari 10.000 meter, lari 42.195 meter.

Lari merupakan suatu langkah yang dipercepat sehingga waktu berlari ada kecenderungan badan melayan, yang artinya pada kedua kaki menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki menyentuh tanah, dalam nomor lari meliputi: Lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, dan lari rintangan meliputi: Lari gawang dan haling rintang. Muhtar (dalam Himalaya et al., 2021) yang mengemukakan bahwa lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak antara 50 sampai 400 meter dengan membutuhkan reaksi dan dorongan menambah percepatan sampai mencapai kecepatan maksimal dalam waktu beberapa detik untuk sampai garis finish. Sedangkan lari jarak menengah adalah olahraga lari yang dilakukan pada lintasan lomba dengan jarak lebih panjang dari lari jarak pendek. Untuk putri lari jarak menengah adalah 800 meter, 1500 meter. Sedangkan untuk putra adalah 800 meter, dan 3000 meter. (Natal, 2018) (dalam Himalaya et al., 2021). Lalu lari jarak jauh merupakan cabang lari yang memiliki panjang lintasan terjauh yaitu, mulai dari 3000 meter hingga 10.000 meter. Selanjutnya lari estafet dapat juga disebut lari beregu, yang mana masing-masing regu terdiri dari empat anggota (pelari). Ciri khas dari lari estafet adalah adanya tongkat yang harus dibawah (dipegang) oleh pelari pertama untuk diberikan kepada pelari kedua, dari pelari kedua kepelari ketiga, dan terakhir diberikan ke pelari keempat. Dan lari gawang adalah lari lari cepat (*sprint*) dengan melewati gawang sebanyak 10 buah gawang dengan ketinggian tertentu dan dipasang didalam lintasan.

Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume frekwensi*, dan *recovery internal* atau masa istirahat selama latihan, terutama dalam prinsip beban berlebih (*overload principle*). Harsono (Sebayang & Sinulingga Albadi, 2016) mengemukakan bahwa “ apabila beban latihan terlalu ringan, maka berapa lamapun ia latihan, berapa seringpun ia berlatih, atau sampai bagaimanapun lelahnya ia mengulang-ngulang latihan itu, peningkatan prestasi tidak akan meningkat.”

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang serta terprogram dan rinci. Latihan juga berguna untuk menjaga kondisi fisik untuk tetap fit dan bugar. Latihan yang baik berasal dari program latihan yang baik dengan mengemas porsi dan dosis latihan yang pas. Pada suatu periode program latihan, dikatakan program latihan tersebut baik apabila didalamnya terdapat latihan fisik, psikis dan mental.

Menurut Basuki (dalam Saputra, 2018). Latihan juga diartikan sebagai realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya Menurut Harsono (Purba, 2016). Mengungkapkan bahwa “ latihan proses yang yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang”. Menurut Bompa (dalam Purba, 2016). Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi *fisiologis* dan *psikologis* untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Penetapan jumlah set setiap latihan, perlu mempertimbangkan kemampuan atlet, jumlah kelompok otot yang harus dilatih, jumlah komposisi bentuk latihan dalam satuan latihan, fase latihan. Jika latihan hanya sedikit melibatkan kelompok otot, maka jumlah setnya banyak sebaliknya jika latihan melibatkan banyak kelompok otot maka set latihan makin sedikit. (Sumarsono & Ramadona) (dalam Rahman, 2021) Hakikat latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hakikat latihan dalam olahraga berarti proses yang dilakukan berdasarkan dari tujuan dari cabang olahraga. Pencapaian tingkat kemampuan yang baik dalam berolahraga proses latihan memerlukan pentahapan yang terencana secara progresif memiliki tujuan dan sasaran

dengan menggunakan metode yang telah di persiapkan secara teori dan praktek agar tercapai secara tepat, cepat, efektif, dan efisien. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Keistimewaan olahraga adalah suatu bentuk keseragaman antara tubuh dan jiwa sehingga olahraga dapat memberikan kontribusi yang baik bagi peningkatan prestasi individu, salah satu cabang olahraga yang paling kompleks dan gerakan yang terdapat merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya adalah atletik. Atletik merupakan kegiatan atau beraktivitas jasmani yang terdiri dari berbagai gerakan dasar dinamis dan harmonis yaitu, lari, jalan, lompat dan lempar.

Lari, jalan, lompat dan lempar adalah bentuk gerakan yang tidak ternilai artinya bagi hidup manusia semua tercakup dalam atletik, bahkan gerakan-gerakan tersebut menjadi substansi dari semua cabang olahraga. Tentu saja penguasaan teknik dalam jalan, lari lompat dan lempar. Demikian pula keadaan alat-alat dan fasilitas yang di pakai keadaan itu sangat berbeda dengan perkembangan atletik modern yang dilakukan dengan memanfaatkan ilmu dan teknologi

Lari cepat atau *sprint* ialah lari yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 meter 200 meter, dan 400 meter. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari *sprint* adalah *start* atau tolakan, lari *sprint*, dan *finish*. Kunci pertama yang harus di kuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau menolak. Dengan semakin cepatnya kecepatan reaksi maka semakin maksimal pula kecepatan yang di hasilkan reaksi itu sendiri di hasilkan dari adanya gabungan kekuatan kecepatan. Oleh karena itu latihan kekuatan dan kecepatan yang sangat baik dan terarah akan menghasilkan kecepatan reaksi yang maksimal. Dari pembahasan mengenai kecepatan reaksi seorang *sprinter* tidak hanya mengandalkan akselerasi dan teknik *start* saja pada komponen kecepatan reaksi sangatlah penting untuk menentukan seberapa cepat reaksi yang kita hasil untuk melakukan tolakan, kecepatan reaksi atau daya reaksi merupakan kecepatan pada waktu *start* hanya sedikit bisa dilatih, maksimal di perbaiki seperseratus detik, kadang-kadang hanya sampai sepersepuluh detik. Kecepatan kontraksi merupakan kecepatan kerja otot sesudah adanya rangsangan dari sistem saraf otot tidak dapat ditingkatkan melalui latihan kecepatan reaksi. Menurut Luli (dalam Umah et al., 2016) lari cepat atau *sprint* merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari, lempar, lompat “ Lari *sprint* mempunyai cabang nomor dalam pertandingan seperti lari *sprint* 60 meter, lari *sprint* 100 meter, lari *sprint* 200 meter, lari *sprint* 400 meter” proses kelangsungan lari jarak 60 meter sama dengan lari jarak 100 meter, 200 meter, 400 meter, namun yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda, dari keseluruhan teknik dasar dan cara masuk *finish* semuanya sama. .

Lari cepat akselerasi (*acceleration sprint*) adalah kecepatan secara bertahap dari joling, langkah cepat (*Striding*), kemudian diikuti dengan lari cepat (*Sprinting*), Bafirman dan (Agus, 2010) mendefinisikan bahwa “ *Acceleration Sprint* adalah lari yang dilakukan untuk menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat “ . Latihan lari akselerasi merupakan suatu bentuk latihan lari percepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan dari pelan hingga kecepatan maksimal.

Latihan lari cepat akselerasi dapat dipergunakan untuk mengembangkan kecepatan. Bentuk latihan ini sangat baik untuk mengembangkan sistem energi *anaerobic* karena semua bentuk gerakan yang cepat adalah gerakan dengan kekuatan *anaerobic*. Pada latihan akselerasi *sprint* atlet melakukan lari dengan meningkatkan kearah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Pada pelaksanaannya seringkali terjadi sampai jarak terakhir yang ditempuh

kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak atlet kurang berkembang pada latihan *Acceleration sprint* diperlukan teknik kecepatan yang baik..

Kecepatan reaksi kaki terutama sangat diperlukan pada saat *start*/meninggalkan *start block* karena untuk dapat terlepas dari tempat *start* dengan secepat mungkin maka dibutuhkan kemampuan dari kaki untuk berkontraksi dengan cepat dalam meninggalkan tempat *start*, dan hal ini turut mendukung cepatnya si pelari dalam mencapai garis akhir/ *finish*. Kecepatan reaksi sangat di perlukan oleh atlet pada cabang-cabang olahraga *Opened skill*, dimana penggerakan atlet di lakukan setelah sebuah stimulus terjadi atau di berikan secara tiba-tiba

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan hasil pengamatan yang di lakukan di lapangan pada atlet *sprint* SSC Unpatti. Pada umumnya mereka belum mampu dalam melakukan gerakan *akselerasi* dengan baik dan mereka masi lambat dalam melakukan *start* sehingga akselerasi mereka belum baik dan cepat. Dan pada saat atlet lari terlihat jelas sekali pada pergerakan tangan, tungkai, dan togok. Yang dapat mempengaruhi jarak yang mereka tempuh. Untuk itu peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh latihan *Running ABC* terhadap peningkatan *Acceleration* pada atlet *sprint* SSC unpatti

Menurut Sadrisal & Rideswan dalam (Putra et al., 2015) “ *Sprint* atau lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. *Sprinter* juga harus mengembangkan strat yang baik dan harus mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin”. Menurut Ridwan & Sumanto dalam (Putra et al., 2015), Awalan atau *start* adalah langkah utama yang di perlukan oleh pelari untuk memperoleh kecepatan. Awalan dilakukan dengan cara lari cepat mungkin agar memperoleh kecepatan maksimal.

Untuk teknik *sprint* yang perlu di perhatikan (1) kecepatan berlari harus dengan langkah lebih besar atau lebih banyak langkah tiap detiknya (2) kecepatan dapat dibagi waktu reaksi (*start* 20 meter pertama, 60 meter kedua dengan langkah yang ajeg, 10 sampai 20 meter terakhir langkah panjang menurun. Jadi kecepatan dapat diberikan batasan sebagai kemampuan berlari menempuh jarak yang telah ditentukan dengan waktu yang sependek mungkin

Lari cepat biasanya di menangkan kurang dari satu meter atau sepersepuluh detik, maka dari itu penting sekali memiliki *start* yang baik. Banyak kekalahan dalam pertandingan terjadi di garis *start*, lebih pendek jarak perlombaan lebih penting lagi arti strat itu. Maka perlu adanya latihan yang terus menerus seperti yang di kemukakan oleh Cooper (dalam Hidayat, 2016), bahwa “latihan teknik adalah soal mengulang dan sekali mengulang, sampai berhasil menguasai satu teknik secara sempurna” latihan yang terus-menerus akan terjadi peningkatan atlet *sprint* dalam berlari cepat karena dengan mengulang dan mengulang terjadi perubahan dan kemampuan bidang fisik dan psikis di bidang lari cepat. Dengan demikian jelaslah bahwa latihan *akselerasi balance koordinasi running (abc runimg)*, pada atlet sangat menentukan berhasil dan tidaknya dalam mencapai lari cepat, disinilah pentingnya melakukan latihan *akselerasi balance coordinsi running (abc running)*, yang terus menerus

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen lapangan dengan desain *one group pree test pos test desain*.

T ₁	X	T ₂
----------------	---	----------------

Gambar : 1 Desain *Pree test post test* (Suryabrata, 2011)

Keterangan :

T_1 = Tes Awal

X = Pelaksanaan (Latihan *Running ABC*)

T_2 = Tes Akhir

Tempat dan waktu penelitian dilakukan dilapangan sepak bola stadion Unpatti , waktu penelitian selama delapan minggu. Dalam tahap penelitian selama delapan minggu dalam minggu pertama tahap persiapan, dan jadwal perlakuan untuk tiap indikator selama enam minggu adalah tahap proses program latihan, selanjutnya jadwal penelitian tahap akhir minggu delapan persiapan tes akhir, tes akhir, pengelolaan dan penyusunan laporan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sprint SSC Unpatti, yang berjumlah 20 orang. Melihat pada jumlah populasi yang ada, maka penelitian dilakukan pada populasi

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas adalah Latihan *Running ABC* yang dilambangkan dengan X dengan indikator latihannya latihan *running ABC*
 1. Angkling
 2. Skping
 3. Haikning Run
 4. Heel But Kick
 5. Touch Bounding
 6. Kicking
 7. Crous Step
 8. Leg High Knee
 9. Leg Double Touch
2. Variabel terikat adalah Peningkatan *Acceleration* dilambangkan dengan Y indikatornya adalah tes akselerasi 30 meter dengan tahap perlakuannya atlet melakukan reaksi start saat keluar dari start blok semakin cepat reaksi maka semakin cepat kecepatan dan semakin cepat juga akselerasi.
 1. Instrumen Latihan (Instrumen Perlakuan) dalam penelitian ini adalah : Latihan *Running ABC* dengan indikator latihan:
 - a. Angkling
 - b. Skipping
 - c. Haikning Run
 - d. Heel But Kick
 - e. Touch Bounding
 - f. Kicking
 - g. Crous Step
 - h. Leg High Knee
 - i. Leg Double Touch
 2. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini adalah
 - a. Tes *Akselerasi* 30 meter.

Tes akselerasi merupakan suatu tahap gerak lari saat meninggalkan start blok dalam tahap ini yang harus diperhatikan adalah badan agar tetap dalam posisi

condong kedepan , gerakan lengan harus kuat,demikian juga gerakan kaki harus cepat dan kuat untuk mendapatkan tenaga dorongan kedepan maksimal mungkin. Akselerasi menurut Sadrisal & ridwan dalam (Putra et al.,2015), “ Sprinter lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang bai, dan jenis lari yang efisien. *Sprinter* juga harus mengembangkan start yang baik dan harus mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin.

Prosedur Administrasi

- a. Mengurus surat ijin penelitian
- b. Mempersiapkan lokasi dan sampel untuk penelitian
- c. Mempersiapkan alat dan fasilitas dalam penelitian
- d. Mempersiapkan tenaga pembantu untuk membantu saat penelitian
- e. Melakukan pendataan terhadap populasi yang akan diteliti sebagai sampel meliputi nama sampel

Alat dan bahan yang digunakan

- a) . Alat tulis
- b) Lapangan atletik
- c) Stop watch
- d) Kerucut
- e) Sempritan.

Prosedur Pelaksanaan

- a. Peneliti memberikan penjelasan tentang maksud penelitian yang dilakukan:
- b. Melakukan post tes atau tes akhir kemudian datanya di kumpulkan dan di diolah kemudian di analisis menggunakan rumus statistik.

1). Tes Peningkatan *Acceleration*

Pelaksanaannya sebagai berikut :

- a). Testi berdiri di belakang garis start
- b). Teste bersiap-siapsesuai dengan aba-aba.
- c). Saat aba-aba “ bersedia “ posisi tangan di garis start, salah satu lutut di tekuk,pandangan lurus kedepan.
- d). Aba-aba” siap” posisi pantat diangkat dan siap-siap untuk berlari.
- e). Aba-aba “Ya” teste berlari secepat-cepatnya hingga memasuki garis *finish*.

Setelah data terkumpul kemudian diolah secara statistik dengan menggunakan uji t . yang perlu ditempuh dalam rangka memperoleh harga t_o berturut-turut adalah sebagai berikut. (Sudijono., 2012)

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

Keterangan :

MD *Mean of Difference* Nilai Rata-rata Hitung dari Beda/Selisih antara Skor Variabel I dan Skor Variabel II, yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$ = Jumlah Beda/Selisih antara Skor Variabel I (variabel X) dan Skor Variabel II (Variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = Number of Cases = Jumlah Subjek yang kita teliti

SE_{M_D} = Standard Error (Stander Kesepatan) dan Mean of Difference yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

SD_D = Deviasi Standar dari Perbedaan antara Skor Variabel I dan skor Variabel II, yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

N = Number of Case

Langkah-langkah perhitungannya:

- Untuk mendapatkan nilai mean difference harus melakukan dengan pencarian melalui rumus $MD = \frac{\sum D}{N}$ dengan cara nilai dari $\frac{\sum D}{N}$ agar mendapatkan MD
- Untuk mendapatkan besar deviasi standar perbedaan skor antara variable X dan variable Y (dalam hasil ini SD), dengan rumus: $SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$ untuk mendapatkan nilai hasil $SD_D = \sqrt{\frac{\text{nilai } D^2}{\text{jumlah sampel}} - \left(\frac{\text{nilai MD}}{\text{jumlah sampel}}\right)^2}$ setelah itu nilai D^2 bagi jumlah sampel dan nilai MD bagi jumlah sampel dan hasil dari keduanya dikurangi, dan untuk mendapat hasil akhirnya dilakukan pencarian akar dari hasil kurang dari $\sqrt{\frac{\text{nilai } D^2}{\text{jumlah sampel}} - \left(\frac{\text{nilai MD}}{\text{jumlah sampel}}\right)^2}$ agar mendapatkan hasil akhir.
- Untuk mencari eror dari mean perbedaan skor antara variable X dan variable Y dengan rumus: $SE_{M_D} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-2}}$. Hasil $\sqrt{\frac{\text{nilai } SD_D}{\text{jumlah sampel}}}$ setelah itu $\sqrt{\frac{\text{nilai } SD_D}{\text{jumlah sampel}-2}}$ untuk mendapatkan hasil akhir.
- Untuk mendapatkan hasil t_0 dengan rumus. $t_0 = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$ agar mendapatkan nilai akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *Running ABC* terhadap peningkatan *Acceleration* pada atlet sprint SSC unpatti. Data yang diperoleh dan di analisis dalam penelitian ini meliputi data tes awal (pree-test) dan tes akhir (post-test) dari hasil lari 30 meter setelah semua data di kumpulkan data data-data tersebut di sajikan dalam table sebagai berikut

Tabel 1. Data pengukuran tes awal dan tes akhir

No	X(pree-test)	Y(post-test)
1.	5,62	4,22

2.	6,56	5,36
3.	6,19	5,03
4.	5,89	4,79
5.	6,12	5,02
6.	5,82	4,72
7.	5,94	4,84
8.	5,42	4,32
9.	5,95	4,85
10.	6,69	4,49
11.	5,43	4,33
12.	6,41	5,21
13.	6,35	5,15
14.	5,46	4,26
15.	5,65	4,45
16.	6,41	5,21
17.	6,12	5,04
18.	5,42	4,32
19.	5,32	4,22
20.	5,65	4,25
Jumlah	$\Sigma=118,42$	$\Sigma=94,08$

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2010). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 1(2), 88–99. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/34>
- Hidayat, T. (2016). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 100 Meter Melalui Metode Latihan Akselerasi Pada Peserta Didik Kelas Xi Titl Smk N 1 Rao Selatan Kabupaten Pasaman. *Jurnal Sport*, 4(1), 1–23.
- Himalaya, F., Dimyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4059>
- Muhlis, M., & Setijono, H. (2019). Analisis Latihan Fisik Terhadap Hasil Prestasi Lompat Jauh Pelatnas B Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–12.
- Purba, P. H. (2016). Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate Sma Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Wahana Didaktika*, 14(3), 1–17.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2015). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA Andila. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.

- Rahman, W. (2021). Studi Evaluasi Profil Daya Tahan Paru Jantung Mahasiswa Kecabangan Atletik Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Dimasa Pandemi Covid-19. *Skripsi*, 1–62.
- Saputra, D. I. M. (2018). Pengaruh Pola Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sd Negeri 170/Viii Purwoharjo Kabupaten *Jurnal Muara Pendidikan*, 3(1). <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/mp/article/view/48%0Ahttps://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/mp/article/download/48/5>
- Sebayang, E. N., & Sinulingga Albadi. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14 – 16. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 56–76.
- Sudijono., A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, S. (2011). *Psikologi Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Umah, R. T., Raharjo, S., & Adi, S. (2016). Pengaruh Latihan Pliometric Skipping dan Split Jump Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Untuk Peserta Ektrakurikuler Usia 15-17 Tahun di SMAN 1 Turen. *Jurnal Sport Science*, 6(2), 1–13.