

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Atletik

Atletik merupakan salah satu bagian penting dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang menitikberatkan pada aktivitas gerak tubuh sebagai sarana pembentukan kebugaran, keterampilan motorik, serta pembinaan sikap hidup sehat. Pembelajaran atletik tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga mengembangkan aspek mental, sosial, emosional, dan karakter peserta didik secara seimbang. Rahman (2021:45) menyatakan, “Atletik merupakan aktivitas jasmani yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan biomotorik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi gerak.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa atletik memiliki peran strategis dalam pembentukan kemampuan dasar gerak manusia yang mendukung berbagai aktivitas olahraga lainnya. Pengembangan kemampuan biomotorik melalui latihan atletik memberikan dasar yang kuat bagi peserta didik dalam meningkatkan performa fisik secara menyeluruh.

Perkembangan atletik di Indonesia tidak terlepas dari sejarah masuknya olahraga tersebut ke lingkungan pendidikan. Pada masa awal perkembangan pendidikan jasmani, atletik mulai diperkenalkan di sekolah sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran yang menekankan gerak dasar. Nugraheni (2021:62) menyatakan, “Atletik menjadi sarana pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan kualitas kebugaran dan kemampuan gerak dasar peserta didik.” Penjelasan tersebut mempertegas bahwa atletik memiliki fungsi penting dalam proses pendidikan karena mampu membangun fondasi fisik yang kuat melalui latihan yang terstruktur dan sistematis.

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti perlombaan atau pertandingan. Atletik sering dikenal dengan istilah track and field yang mencakup nomor lintasan dan lapangan seperti lari, lompat, dan lempar. Atletik dikenal sebagai induk dari berbagai cabang olahraga karena gerakan dasarnya merupakan gerakan alami manusia yang sudah dilakukan sejak zaman dahulu. Aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan melempar merupakan bentuk

keterampilan dasar yang menjadi fondasi bagi perkembangan gerak manusia dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam dunia olahraga modern.

B. Hakikat Lari

Lari merupakan salah satu bentuk gerak dasar manusia yang memiliki peranan penting dalam aktivitas fisik dan olahraga. Gerakan berlari melibatkan koordinasi berbagai kelompok otot tubuh yang bekerja secara teratur untuk menghasilkan perpindahan tubuh dengan kecepatan tertentu. Safitra (2022:33) menyatakan, “Lari merupakan gerakan berpindah tempat yang ditandai dengan adanya fase melayang dimana kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan.” Penjelasan tersebut menegaskan bahwa perbedaan utama antara berjalan dan berlari terletak pada adanya fase melayang dalam gerakan lari yang menuntut kekuatan serta koordinasi otot yang lebih baik.

Gerakan lari merupakan hasil dari kerja otot yang kompleks dan terkoordinasi dengan baik. Pambudi (2021:77) menyatakan, “Gerakan lari merupakan kombinasi kontraksi otot yang berirama antara kaki dan tangan untuk menghasilkan gerakan yang efisien.” Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa kemampuan berlari tidak hanya ditentukan oleh kekuatan otot tungkai, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi tubuh secara keseluruhan. Pengaturan langkah, ayunan tangan, serta keseimbangan tubuh menjadi faktor penting dalam menghasilkan gerakan lari yang efektif.

Dalam cabang atletik, nomor lari dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan jarak tempuh, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Setiap nomor memiliki karakteristik teknik dan kebutuhan fisik yang berbeda. Lari jarak pendek menjadi salah satu nomor yang paling banyak diminati karena menuntut kecepatan maksimal dalam waktu singkat.

C. Hakikat Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek atau *sprint* merupakan nomor lari yang menekankan pada kemampuan berlari secepat mungkin dalam jarak tertentu. Nomor *sprint* yang umum diperlombakan meliputi 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Irawan (2023:58) menyatakan, “*Sprint* merupakan aktivitas lari dengan kecepatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat untuk mencapai garis finis secepat

mudahan.” Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa keberhasilan dalam *sprint* sangat ditentukan oleh kemampuan menghasilkan kecepatan tinggi sejak awal hingga akhir perlombaan.

Kecepatan dalam *sprint* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, teknik berlari, serta kemampuan akselerasi. Haetami dan Triansyah (2021:71) menyatakan, “Kemampuan akselerasi dan koordinasi gerak tungkai memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan lari *sprint*.” Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa tahap awal lari atau akselerasi merupakan fase penting yang menentukan pencapaian kecepatan maksimal.

Tahapan dalam lari *sprint* meliputi start, fase dorongan, fase akselerasi, fase kecepatan maksimum, dan fase finis. Start yang baik akan memberikan keuntungan bagi pelari untuk memperoleh kecepatan awal yang optimal. Fase akselerasi terjadi pada jarak awal ketika pelari mulai meningkatkan kecepatan hingga mencapai kecepatan maksimal. Fase kecepatan maksimum merupakan tahap ketika pelari mempertahankan kecepatan tertinggi hingga mendekati garis finis.

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu :

1. Posisi *start*

Untuk lari jarak pendek, start yang digunakan adalah start jongkok yang dibagi dalam empat fase yaitu :

- a. Posisi bersedia. Pelari telah siap di *start block* dan mengambil posisi awal.
- b. Posisi siap. Pelari telah bergerak ke suatu posisi yang optimal.
- c. Gerakan dorong. Pelari meninggalkan *start block* dan melakukan langkah pertama lari.
- d. Lari percepatan/akselerasi. Pelari menambah kecepatan lari dan membuat atau melakukan transisi gerakan berlari.

2. Posisi bersedia



Gambar 2. 1
Posisi *start* pada saat teknik bersedia
(Rudianto, 2019).

Sikap tubuh pada saat posisi bersedia, langkah - langkahnya :

- 1) Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.
- 2) Lutut kaki belakang terletak di tanah.
- 3) Kedua tangan diletakan di tanah, terpisah selebar bahu, jari-jari tangan dilengkungkan.
- 4) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus ke bawah.

3. Posisi siap



Gambar 2.2 :
Posisi *start* pada saat teknik siap
(Rudianto, 2019).

Sikap tubuh pada saat posisi siap, langkah - langkahnya :

- 1) Lutut - lutut ditekan ke belakang.
 - 2) Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat)
 - 3) Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat.
 - 4) Pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
 - 5) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.
4. Tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*)



Gambar 2. 3
Posisi start pada saat reaksi dan dorongan
 (Rudianto, 2019)

Sikap tubuh pada saat reaksi dan dorongan, langkah - langkahnya :

- 1) Tubuh diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada *start-block*.
- 2) Kedua lengan diangkat dari tanah secara bersamaan, dan kemudian diayun bergantian.
- 3) Tungkai belakang mendorong dengan singkat / kuat, tungkai depan mendorong tetapi sedikit lebih lama.
- 4) Tungkai belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan.
- 5) Lutut dan pinggul diluruskan penuh pada saat dorongan.

5. tahap percepatan (*acceleration*)



Gambar 2. 4
Tahap akselerasi pada saat keluar dari *start*
(Rudianto, 2019)

Langkah – langkah dari tahap percepatan (*acceleration*) adalah :

- 1) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada bola kaki untuk membuat langkah pertama.
- 2) Badan condong ke depan dipertahankan.
- 3) Tungkai bawah selalu dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat tahap pemulihan.
- 4) Panjang langkah dan frekuensi langkah ditingkatkan dengan setiap langkah.
- 5) Badan ditegakkan secara perlahan setelah jarak 20-30 m.

6. Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)



Gambar 2. 5:
Tahap kecepatan maksimum
(Irawan, 2023).

Setelah melewati fase akselerasi awal, pelari harus beralih ke fase langkah *sprint* dalam posisi yang lebih tegak. Di sini, kepala pelari harus mulai terangkat, tulang belakang memanjang dan lurus, dan mata pelari terpaku pada garis finish.

Selama fase ini, pelari harus mencapai kecepatan maksimal, biasanya antara 40-80 meter. Pada titik ini, pelari harus menggunakan kombinasi momentum dan kekuatan otot untuk membawa tubuh sampai akhir *sprint*

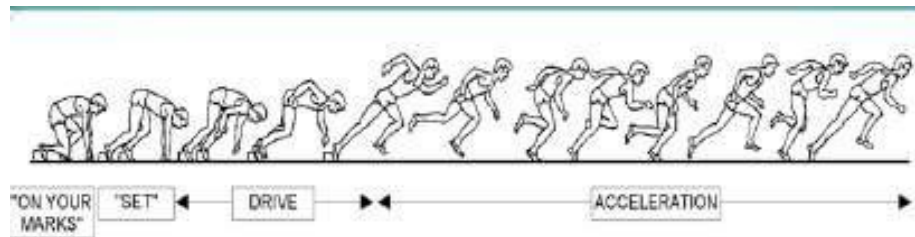
7. *finish*



Gambar 2. 6
Teknik pada saat memasuki garis *finish*
(Rudianto, 2019)

Finish adalah selesai, akhir atau habis. Dipakai dalam atletik untuk nomor lari sebagai selesainya atau berakhirnya menempuh jarak lari. Biasanya pelari menurunkan kecepatan pada saat melewati garis *finish*. Pelari harus melihat 10 meter ke depan sebelum masuk *finish*, ini bertujuan untuk mempertahankan kecepatan penuh sampai akhir.

8. Urutan gerak keseluruhan



Gambar 2.7
teknik keseluruhan lari *sprint*
 (Rahmat, 2015)

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap – tahapan berlari terdiri dari beberapa tahapan diantaranya :

- a) Posisi *start*
- b) Posisi bersedia
- c) Posisi siap
- d) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction & drive*)
- e) Tahap percepatan (*acceleration*)
- f) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)
- g) *finish*

D. Hakikat ABC Running

Athletic Basic Coordination (ABC running) merupakan bentuk latihan teknik dasar dalam atletik yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, serta efisiensi langkah saat berlari. Latihan ini terdiri atas berbagai variasi gerakan dasar seperti angkling, high knee, butt kick, bounding, skipping, dan bentuk koordinatif lainnya yang dilakukan secara bertahap dari tingkat sederhana menuju tingkat yang lebih kompleks. Penerapan latihan yang terstruktur membantu siswa memahami pola gerak lari yang benar sehingga mampu menunjang peningkatan performa dalam aktivitas *sprint*. Hidayat (2022:63) menyatakan, “Latihan koordinasi dasar merupakan bagian penting dalam pembentukan teknik gerak lari yang efektif dan efisien.”

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa latihan yang berfokus pada koordinasi gerak memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas teknik dasar berlari. Kemampuan koordinasi yang baik akan membantu siswa mengontrol gerakan tubuh secara lebih optimal saat melakukan percepatan.

Aristiyanto dan Herdinata (2021:49) menyatakan, “Latihan ABC *running* merupakan tahapan dasar yang digunakan untuk membangun koordinasi gerak, keseimbangan, dan kekuatan otot tungkai dalam aktivitas *sprint*.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ABC *running* bukan sekadar latihan pendukung, melainkan fondasi penting dalam pembentukan teknik dasar berlari. Latihan ini membantu siswa mengembangkan kontrol gerak tubuh, meningkatkan kestabilan langkah, serta memperkuat otot-otot yang berperan dalam proses akselerasi. Kemampuan koordinasi yang baik akan memudahkan siswa dalam melakukan gerakan lari yang lebih efektif dan terarah, terutama pada fase awal *sprint*.

Latihan ABC *running* memiliki fungsi yang lebih luas dibandingkan sekadar aktivitas pemanasan sebelum latihan inti. Triansyah (2021:88) menyatakan, “Latihan ABC *running* secara konsisten dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, koordinasi, serta akselerasi saat berlari.” Kutipan tersebut menegaskan bahwa latihan ini memberikan dampak langsung terhadap peningkatan kualitas gerak *sprint*. Peningkatan kekuatan dan koordinasi akan membantu siswa menghasilkan dorongan yang lebih kuat saat melakukan start serta mempertahankan kecepatan dalam jarak pendek. Kondisi tersebut sangat berperan dalam menunjang peningkatan kemampuan akselerasi pada lari *sprint* 30 meter.

Gerakan dalam ABC *running* dilakukan secara berulang dan terstruktur untuk melatih kecepatan reaksi, keseimbangan tubuh, serta keselarasan antara gerakan kaki dan ayunan tangan. Pratama (2023:41) menyatakan, “Latihan teknik dasar yang dilakukan secara berulang akan memperbaiki pola gerak dan meningkatkan efisiensi langkah dalam lari cepat.” Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa pengulangan gerakan dalam latihan akan membentuk kebiasaan motorik yang baik. Pola gerak yang terbentuk secara konsisten akan membuat gerakan lari menjadi lebih stabil, terkontrol, dan tidak boros energi.

Hakikat *ABC running* dalam penelitian ini berkaitan erat dengan upaya meningkatkan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik. Latihan yang berfokus pada koordinasi dasar memberikan fondasi kemampuan motorik yang kuat sehingga siswa mampu mengembangkan teknik lari yang lebih baik. Suryadi (2024:57) menyatakan, “Penguasaan teknik dasar lari melalui latihan koordinasi memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kecepatan dan akselerasi *sprint*.” Kutipan tersebut memperkuat bahwa latihan koordinatif seperti *ABC running* memiliki peranan penting dalam menunjang performa lari jarak pendek. Penguasaan teknik dasar yang optimal membantu siswa meningkatkan performa pada fase percepatan, menjaga ritme langkah, serta mencapai kecepatan maksimal secara lebih efektif sesuai dengan tujuan penelitian.

E. Pengaruh Latihan *ABC Running* terhadap Akselerasi dan Kecepatan *Sprint*

Latihan *Athletic Basic Coordination* (*ABC running*) dikenal sebagai salah satu metode latihan teknik yang efektif dalam meningkatkan kemampuan akselerasi dan kecepatan berlari, khususnya pada lari *sprint* jarak pendek. Latihan ini menekankan pada koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, serta efisiensi langkah yang sangat dibutuhkan pada fase awal percepatan. Penerapan latihan yang dilakukan secara sistematis dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan gerak dasar yang mendukung peningkatan performa *sprint*.

Haetami dan Triansyah (2021:74) menyatakan, “Latihan koordinasi dasar seperti *ABC running* dapat meningkatkan kemampuan akselerasi, keseimbangan, dan efisiensi gerakan saat *sprint*.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa latihan teknik dasar memiliki kontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas gerakan berlari. Koordinasi yang baik akan membantu siswa menghasilkan dorongan yang

lebih kuat pada langkah awal sehingga proses mencapai kecepatan maksimal dapat berlangsung lebih cepat dan stabil.

Pelaksanaan latihan yang dilakukan secara rutin akan memberikan pengaruh positif terhadap kekuatan otot tungkai yang berperan penting dalam gerakan *sprint*. Otot yang terlatih dengan baik akan menghasilkan tenaga dorong yang lebih besar saat melakukan start dan fase percepatan. Rahman (2022:58) menyatakan, “Latihan koordinatif yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai dan memperbaiki pola langkah lari.” Kutipan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada gerakan dasar tidak hanya membentuk koordinasi, tetapi juga berperan dalam memperkuat struktur otot yang mendukung kecepatan berlari.

Peningkatan kekuatan dan koordinasi akan berdampak pada kemampuan siswa dalam mengontrol gerakan tubuh saat berlari. Gerakan yang lebih terarah dan stabil akan membantu siswa mempertahankan keseimbangan serta menjaga ritme langkah. Prasetyo (2023:39) menyatakan, “Kemampuan menjaga keseimbangan dan ritme langkah merupakan faktor penting dalam mencapai kecepatan lari yang optimal.” Pernyataan tersebut memperjelas bahwa kualitas teknik berlari memiliki hubungan yang erat dengan pencapaian kecepatan maksimal dalam *sprint*.

Latihan ABC *running* juga berperan dalam memperbaiki pola gerak berlari sehingga langkah menjadi lebih efisien dan tidak banyak membuang energi. Efisiensi gerakan sangat diperlukan dalam lari *sprint* 30 meter karena jarak tersebut sangat menitikberatkan pada fase akselerasi awal. Siregar (2024:66) menyatakan, “Latihan teknik dasar yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan kemampuan akselerasi pada fase awal *sprint*.” Kutipan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar melalui latihan koordinasi memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek.

Pengaruh latihan ABC *running* dalam penelitian ini sangat relevan dengan tujuan untuk meningkatkan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik. Latihan yang berfokus pada koordinasi, kekuatan, dan teknik gerak akan membantu siswa mencapai kecepatan maksimal dalam waktu yang lebih singkat. Kemampuan akselerasi yang baik menjadi faktor utama

dalam menentukan hasil lari *sprint* jarak pendek. Latihan yang dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan performa siswa dalam aktivitas lari *sprint* sesuai dengan tujuan penelitian.

F. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan diperlukan sebagai landasan ilmiah untuk memperkuat kajian mengenai pengaruh latihan *ABC running* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint*. Hasil penelitian terdahulu dapat dijadikan acuan dalam melihat keterkaitan antara latihan koordinasi dasar dengan peningkatan kemampuan gerak siswa dalam aktivitas atletik, khususnya pada lari jarak pendek.

1. Putra dan Hidayat (2021:52) melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *ABC running* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* pada siswa sekolah menengah pertama. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan kecepatan lari setelah diberikan perlakuan latihan secara teratur. Putra dan Hidayat (2021:52) menyatakan, “Latihan *ABC running* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan *sprint* melalui perbaikan koordinasi dan kekuatan otot tungkai.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa latihan teknik dasar mampu membantu siswa mengembangkan pola gerak berlari yang lebih efektif. Peningkatan koordinasi dan kekuatan otot menjadi faktor utama dalam menunjang performa *sprint*.
2. Penelitian lain dilakukan oleh Rahman dan Prasetyo (2022:61) yang meneliti pengaruh latihan koordinasi dasar terhadap akselerasi lari pada peserta ekstrakurikuler atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada gerakan koordinatif dapat meningkatkan kemampuan percepatan pada fase awal *sprint*. Rahman dan Prasetyo (2022:61) menyatakan, “Program latihan koordinasi dasar yang dilakukan secara berulang mampu meningkatkan kemampuan akselerasi pada start lari.” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa latihan yang terstruktur memberikan dampak langsung terhadap kemampuan siswa dalam menghasilkan dorongan awal yang lebih kuat dan cepat.

3. Siregar (2023:44) melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan teknik dasar lari terhadap peningkatan performa *sprint* 30 meter pada siswa tingkat SMP. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan waktu tempuh yang lebih baik setelah siswa mengikuti latihan secara rutin. Siregar (2023:44) menyatakan, “Latihan teknik dasar seperti *ABC running* membantu memperbaiki efisiensi langkah sehingga kecepatan lari meningkat.” Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa latihan koordinasi dasar tidak hanya meningkatkan kekuatan, tetapi juga membentuk pola langkah yang lebih teratur dan hemat energi.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Santoso (2024:37) meneliti hubungan antara latihan koordinasi gerak dengan peningkatan kecepatan lari *sprint* pada siswa ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan latihan koordinasi secara terprogram mengalami peningkatan kecepatan yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak diberikan latihan khusus. Wibowo dan Santoso (2024:37) menyatakan, “Latihan koordinatif memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kecepatan dan kestabilan gerakan dalam *sprint*.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa koordinasi gerak yang baik akan membantu siswa mempertahankan keseimbangan tubuh saat berlari dengan kecepatan tinggi.

Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya kesamaan temuan bahwa latihan *ABC running* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint*. Relevansi penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada kesamaan variabel yang dikaji, yaitu latihan koordinasi dasar dan peningkatan performa *sprint*. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang difokuskan pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih serta pengukuran pada lari *sprint* jarak 30 meter. Hasil penelitian yang relevan tersebut menjadi dasar yang kuat untuk mendukung pelaksanaan penelitian serta memperjelas bahwa latihan *ABC running* berpotensi meningkatkan kemampuan akselerasi dan kecepatan berlari siswa.

G. Kerangka Berpikir

Kemampuan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* sangat dipengaruhi oleh teknik dasar berlari, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi gerak tubuh. Hasil

pengamatan menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler atletik masih memiliki teknik lari yang belum optimal. Koordinasi gerak saat melakukan latihan dasar juga belum maksimal sehingga berdampak pada kemampuan *sprint* yang kurang optimal.

Penerapan latihan *ABC running* secara terstruktur diharapkan mampu memperbaiki teknik dasar berlari, meningkatkan kekuatan otot tungkai, serta memperbaiki koordinasi gerak. Kondisi tersebut akan berpengaruh terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter.

Latihan yang dilakukan secara berulang dan sistematis akan menciptakan gerakan yang lebih efisien. Peningkatan kualitas teknik berlari akan membantu siswa mencapai kecepatan maksimal dalam waktu singkat. Kondisi tersebut menjadi dasar pemikiran bahwa latihan *Athletic Basic Coordination* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *sprint*.

H. Hipotesis Penelitian

Yam dan Taufik (2021:29) menyatakan, “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang perlu dibuktikan melalui penelitian.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis berfungsi sebagai dugaan awal yang akan diuji melalui proses penelitian ilmiah.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Terdapat pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih.