

## Lampiran. 1

### PROGRAM LATIHAN ATHLETIC BASIC COORDINATION (ABC RUNNING)

Peningkatan Akselerasi dan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter  
Siswa Ekstrakurikuler Atletik MTs Persis Sindangkasih

#### I. IDENTITAS & RANCANGAN PROGRAM

|                                       |                                                                     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Subjek Latihan</b>                 | 10 Siswa Ekstrakurikuler Atletik MTs Persis Sindangkasih            |
| <b>Durasi &amp; Frekuensi Program</b> | 6 Minggu (Total 18 Pertemuan, 3 Pertemuan/Minggu)                   |
| <b>Tujuan Utama</b>                   | Peningkatan Akselerasi (Fase Start/Awal) & Kecepatan Maksimum 30m   |
| <b>Metode Latihan Utamanya</b>        | Athletic Basic Coordination (ABC Running Drills)                    |
| <b>Instrumen Pengukuran Data</b>      | Pretest & Posttest Lari Sprint 30 Meter (Start Jongkok & Stopwatch) |

#### II. PROGRAM LATIHAN (18 PERTEMUAN)

| <b>Pert.</b> | <b>Materi Latihan</b>                                                                          | <b>Uraian Gerakan</b>                                                                                                                                  | <b>Rest</b> | <b>Set</b> | <b>Rep.</b> | <b>Keterangan &amp; Target Fokus</b>                                       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendahuluan</li><li>• Inti</li><li>• Penutup</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Stretching Statis &amp; Dinamis</li><li>• Pretest Lari Sprint 30m</li><li>• Cooling Down</li></ul>             | -           | -          | -           | Pengambilan data awal (Pretest) 10 siswa dengan start jongkok & stopwatch. |
| 2-3          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendahuluan</li><li>• Inti</li><li>• Penutup</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Warming Up &amp; Jogging</li><li>• ABC Running: Ankling &amp; High Knee (15m)</li><li>• Cooling Down</li></ul> | 1-2 mnt     | 3          | 5           | Fase Adaptasi Gerak: Pengenalan teknik pengangkatan lutut & dorongan       |

| <b>Pert.</b> | <b>Materi Latihan</b>                                                                              | <b>Uraian Gerakan</b>                                                                                                                                                                         | <b>Rest</b> | <b>Set</b> | <b>Rep.</b> | <b>Keterangan &amp; Target Fokus</b>                                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                    | & Evaluasi                                                                                                                                                                                    |             |            |             | ankle.                                                                                     |
| 4-6          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>• Inti</li> <li>• Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warming Up &amp; Jogging</li> <li>• ABC Running: Ankling, High Knee, Butt Kick</li> <li>• Transisi Akselerasi 15m</li> <li>• Cooling Down</li> </ul> | 1-2 mnt     | 4          | 5           | Penambahan Volume: Penguatan otot tungkai & kestabilan posisi meluncur dari start.         |
| 7-8          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>• Inti</li> <li>• Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warming Up &amp; Jogging</li> <li>• ABC Running: High Knee, Butt Kick, Bounding</li> <li>• Akselerasi Sprint 20m</li> <li>• Cooling Down</li> </ul>  | 1-2 mnt     | 5          | 5           | Peningkatan Power & Intensitas: Bounding untuk daya dorong propulsif & stride length.      |
| 9            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>• Inti</li> <li>• Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warming Up &amp; Jogging</li> <li>• ABC Running Ringan (Ankling &amp; Skipping)</li> <li>• Cooling Down &amp; Rileksasi</li> </ul>                   | 2-3 mnt     | 3          | 4           | Fase Unloading (Recovery): Penurunan beban untuk memulihkan kesegaran otot.                |
| 10-12        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>• Inti</li> <li>• Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warming Up &amp; Jogging</li> <li>• ABC Running Kombinasi Kompleks</li> <li>• Transisi Kecepatan Maksimum 25m</li> </ul>                             | 1-2 mnt     | 5          | 6           | Stabilisasi & Otomatisasi Gerak: Koreksi mekanika gerak & pengurangan ground contact time. |

| Pert. | Materi Latihan                                                                                     | Uraian Gerakan                                                                                                                                                                                | Rest  | Set | Rep. | Keterangan & Target Fokus                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                    | • Cooling Down                                                                                                                                                                                |       |     |      |                                                                                   |
| 13-15 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>• Inti</li> <li>• Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warming Up &amp; Jogging</li> <li>• Full ABC Running Drill</li> <li>• Sprint Akselerasi Penuh 30m (Start Jongkok)</li> <li>• Cooling Down</li> </ul> | 2 mnt | 6   | 6    | Beban Maksimal (Peak Performance): Integrasi teknik ABC ke lari sprint 30m penuh. |
| 16-17 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>• Inti</li> <li>• Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warming Up &amp; Jogging Ringan</li> <li>• ABC Running Intensitas Sedang</li> <li>• Mental Conditioning &amp; Cooling Down</li> </ul>                | 2 mnt | 3   | 4    | Fase Tapering Akhir: Menjaga kondisi fisik tetap segar menjelang Posttest.        |
| 18    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>• Inti</li> <li>• Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching Statis &amp; Dinamis</li> <li>• Posttest Lari Sprint 30m</li> <li>• Cooling Down &amp; Evaluasi Akhir</li> </ul>                          | -     | -   | -    | Pengambilan data akhir (Posttest) 10 siswa untuk evaluasi keberhasilan latihan.   |

### III. PENJELASAN ELEMEN GERAK ABC RUNNING DRILL

1. Ankling (*Ankle Drills*): Gerakan dorongan dorsofleksi dan plantarfleksi pergelangan kaki secara cepat. Melatih kontak tanah yang efisien dan menguatkan pergelangan kaki untuk transfer tenaga propulsif saat start.
2. High Knee (*Paha Diangkat Tinggi*): Mengangkat paha sejajar dengan tanah (sudut 90 derajat) secara bergantian dengan frekuensi cepat. Melatih fleksor

panggul, memperpanjang langkah (stride length), dan posisi postur tubuh yang tegak meluncur.

3. Butt Kick (Tumit Menyentuh Pantat): Menarik tumit kaki ke arah bokong dengan cepat saat fase pemulihan (recovery). Melatih frekuensi langkah (stride rate) dan fleksibilitas paha bagian depan.
4. Bounding (Lompatan Beruntun): Lompatan bertenaga dari satu kaki ke kaki lainnya dengan menekankan waktu melayang di udara dan dorongan kuat otot tungkai. Melatih power eksplosif dan daya dorong meluncur saat fase akselerasi.
5. Skipping (Lompatan Berirama): Gerakan variasi lompatan ringan berirama yang menekankan keselarasan ayunan lengan dan tolakan kaki. Melatih koordinasi neuromuscular dan keseimbangan dinamis tubuh.

#### **IV. PETUNJUK TEKNIS & EVALUASI PELATIH**

1. Pemanasan (Warming Up): Setiap sesi harus diawali dengan pemanasan statis dan dinamis selama 10-15 menit untuk mengondisikan sistem neuromuscular dan mencegah risiko cedera otot.
2. Prinsip Overload & Tapering: Penambahan set dan variasi gerakan dilakukan secara bertahap pada minggu ke-2 hingga ke-5. Pada minggu ke-3 (Pertemuan 9) dan minggu ke-6 (Pertemuan 16-17) diberikan fase unloading/tapering agar kondisi fisik siswa berada pada puncak kesegaran saat Posttest.
3. Evaluasi Teknik: Pelatih wajib memperhatikan efisiensi kontak tanah (ground contact time), posisi badan condong ke depan saat akselerasi, serta otomatisasi ayunan tangan yang selaras dengan frekuensi langkah.
4. Pencatatan Data: Pretest (Pertemuan 1) dan Posttest (Pertemuan 18) dilakukan menggunakan lintasan 30 meter dengan start jongkok dan pencatatan waktu yang presisi menggunakan stopwatch.

## Lampiran 2.

### Daftar Sampel Penelitian

Penetapan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 10 orang siswa anggota ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih. Identitas sampel penelitian disajikan pada Tabel L.2.

| No | Nama Sampel               | Inisial | Jenis Kelamin | Kelas |
|----|---------------------------|---------|---------------|-------|
| 1  | Ramadhan Fauzan Al Makki  | RFAM    | Laki-Laki     | VIII  |
| 2  | Adhyastha Rifid Al Fatih  | BP      | Laki-Laki     | IX    |
| 3  | Kaffi Al Mugni Shobari    | CW      | Laki-Laki     | IX    |
| 4  | Muhammad Mavimalmara      | DK      | Laki-Laki     | IX    |
| 5  | Razaan Akbar Soleh Irawan | EP      | Laki-Laki     | IX    |
| 6  | Arbi Pitri Ramadani       | FH      | Perempuan     | VIII  |
| 7  | Afifa Nahda Rafanda       | GR      | Perempuan     | IX    |
| 8  | Amani Aliyaturrahmah      | HS      | Perempuan     | IX    |
| 9  | Balqis Amiratul'aqilah    | IM      | Perempuan     | IX    |
| 10 | Kamilah Khoeru Ummah      | JS      | Perempuan     | IX    |

### Lampiran 3.

#### Data Mentah Pretest dan Posttest Lari Sprint 30 Meter

Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada Pertemuan 1 dan *posttest* pada Pertemuan 18. Pengukuran menggunakan alat ukur petunjuk waktu (*stopwatch*) dengan satuan detik.

| No                      | Inisial Siswa | Pretest (Detik) | Posttest (Detik) | Selisih / Beda (Detik) |
|-------------------------|---------------|-----------------|------------------|------------------------|
| 1                       | RFAM          | 4,85            | 4,52             | 0,33                   |
| 2                       | BP            | 4,92            | 4,58             | 0,34                   |
| 3                       | CW            | 4,78            | 4,45             | 0,33                   |
| 4                       | DK            | 5,05            | 4,68             | 0,37                   |
| 5                       | EP            | 4,88            | 4,55             | 0,33                   |
| 6                       | FH            | 4,98            | 4,62             | 0,36                   |
| 7                       | GR            | 4,82            | 4,48             | 0,34                   |
| 8                       | HS            | 5,12            | 4,75             | 0,37                   |
| 9                       | IM            | 4,90            | 4,56             | 0,34                   |
| 10                      | JS            | 4,80            | 4,50             | 0,30                   |
| <b>Rata-rata (Mean)</b> |               | <b>4,910</b>    | <b>4,569</b>     | <b>0,341</b>           |

## Lampiran 4.

### Output Hasil Perhitungan SPSS Ver. 26

Pengolahan data statistik kuantitatif diproses menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26. Keluaran (*output*) resmi SPSS disajikan pada tabel-tabel berikut.

#### 1. Output Statistik Deskriptif (Descriptive Statistics)

|                    | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation | Variance |
|--------------------|----|-------|---------|---------|--------|----------------|----------|
| Pretest_Sprint     | 10 | .34   | 4.78    | 5.12    | 4.9100 | .10883         | .012     |
| Posttest_Sprint    | 10 | .30   | 4.45    | 4.75    | 4.5690 | .09480         | .009     |
| Valid N (listwise) | 10 |       |         |         |        |                |          |

#### 2. Output Uji Normalitas (Tests of Normality - Shapiro-Wilk)

| Kelompok Data   | Kolmogorov-Smirnov Statistic | Kolmogorov-Smirnov df | Kolmogorov-Smirnov Sig. | Shapiro-Wilk Statistic | Shapiro-Wilk df | Shapiro-Wilk Sig. |
|-----------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|-------------------|
| Pretest_Sprint  | .152                         | 10                    | .200*                   | .958                   | 10              | .761              |
| Posttest_Sprint | .138                         | 10                    | .200*                   | .967                   | 10              | .858              |

#### 3. Output Uji Homogenitas (Test of Homogeneity of Variances)

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. | Keterangan Varians |
|------------------|-----|-----|------|--------------------|
| .358             | 1   | 18  | .557 | Homogen            |

#### 4. Output Uji Hipotesis (Paired Samples Test)

| Pair 1             | Paired Differences Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Lower | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------------------|-------------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------|----|-----------------|
| Pretest - Posttest | .34100                  | .03071         | .00971          | .31903               | 35.108 | 9  | .000            |

**Lampiran 5.****Dokumentasi Kegiatan Penelitian**



## Lampiran 6.

## SURAT PENELITIAN



**UNIVERSITAS GALUH**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat  
 Website : <https://fkip.unigal.ac.id/> Email : [fkip.sk@unigal.ac.id](mailto:fkip.sk@unigal.ac.id)

Nomor : 474 /21/SP/KMH/DI/VI/2026 Ciamis, 15 Mei 2026  
 Perihal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Kepala MTS Persis Sindangkasih.  
 Di Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis :

Nama : Asa Fitrah Mawaddah  
 NIM : 2124220136  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tingkat/Semester : IV/VIII

Kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan memberikan kesempatan kepada yang bersangkutan dalam hal mengumpulkan data sehubungan dengan penulisan karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul : Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Peningkatan Akselerasi dan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,  
 Bp. Wakil Dekan I



**Dr. Yeni Wijayanti, M.Hum., M.Pd.**  
**NIK 01.3112770251**

Tembusan  
 1. Prodi di FKIP UNIGAL  
 2. Panitia DBS  
 3. Arsip

## Lampiran 7.

## SURAT BALASAN PENELITIAN



**PESANTREN PERSATUAN ISLAM AL-AMIN SINDANGKASIH CIAMIS**  
**MADRASAH TSANAWIYAH PERSIS SINDANGKASIH**

TERAKREDITASI : A (UNGGUL)

No. SK : 104/BAN-PDM/SK/2024

Jl. Raya Ancol No. 27, Ancol I Sindangkasih Telp. (0265) 7520982 Ciamis 46268 Email : mtpersissdk@gmail.com Website www.persisalaminsch.id

**SURAT BALASAN PENELITIAN**

Nomor : 240/MTs.0576/C.10-A.3/VI/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **H. Yadi Mulyadi, S.Ag**  
 NPK : 5671070027039  
 Jabatan : Kepala Madrasah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa dari **Universitas Galuh** berikut:

Nama : Asa Fitrah Mawaddah  
 NIM : 2124220136  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Perguruan Tinggi : Universitas Galuh

Telah melaksanakan penelitian di **MTs Persis Sindangkasih** sebagai salah satu persyaratan dalam penyusunan skripsi dengan judul :

**“Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination terhadap Akselerasi dan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler”**

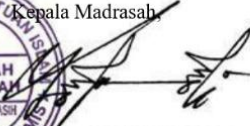
Penelitian tersebut dilaksanakan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MTs Persis Sindangkasih. Selama pelaksanaan penelitian, pihak madrasah telah memberikan izin dan dukungan terhadap kegiatan penelitian sesuai dengan ketentuan yang berlaku di lingkungan madrasah.

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai balasan dan bukti penerimaan pindah sekolah untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Sindangkasih

Pada tanggal : 15 Juni 2026

Kepala Madrasah,

  
**H. YADI MULYADI, S.Ag**  
 NPK. 5671070027039

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Asa Fitrah Mawaddah, lahir di Ciamis pada tanggal 09 Januari 2003. Penulis merupakan putri pertama dari pasangan Bapak Yana Rosdiyana dan Ibu Dede Heryani. Penulis beragama Islam dan bertempat tinggal di Kampung Bojonggaok, RT 24/RW 12, Desa Gunungcupu, Kecamatan Sindangkasih, Kabupaten Ciamis. Penulis tumbuh dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta dorongan dalam menempuh pendidikan dan meraih cita-cita.

Penulis mengawali pendidikan formal di MI Al-Azhar dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan di MTs Persis Sindangkasih dan lulus pada tahun 2018. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan menengah atas di MA Persis Sindangkasih dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2021. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Galuh Ciamis, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani.

Perjalanan pendidikan yang ditempuh menjadi bagian penting dalam kehidupan penulis. Setiap jenjang pendidikan memberikan pengalaman, pengetahuan, serta pelajaran yang membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Berbagai tantangan yang dihadapi selama proses pendidikan menjadi pengalaman berharga untuk terus belajar, berkembang, dan berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap kesempatan.

Penulis menyadari bahwa pencapaian hingga tahap ini tidak terlepas dari doa dan dukungan orang tua, keluarga, dosen, serta orang-orang yang telah hadir dan memberikan bantuan selama perjalanan pendidikan. Oleh karena itu, setiap pencapaian yang diraih menjadi pengingat bagi penulis untuk senantiasa bersyukur dan menghargai setiap proses yang telah dilalui.

Dengan selesainya pendidikan ini, penulis berharap ilmu dan pengalaman yang telah diperoleh dapat menjadi bekal untuk melangkah ke tahap kehidupan selanjutnya. Penulis berharap dapat terus belajar, berkembang, menjaga nilai-nilai kebaikan yang telah ditanamkan selama proses pendidikan, serta memberikan manfaat bagi keluarga, masyarakat, dan dunia pendidikan.