

ABSTRAK

ASA FITRAH MAWADDAH (2124220136). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap Peningkatan Akselerasi dan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Mohamad Rezha, M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *athletic basic coordination (ABC running)* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa peserta ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang menetapkan sampel sebanyak 10 orang siswa pada nomor *sprint*. Instrumen tes berupa pengujian lari *sprint* 30 meter dengan teknik *start* jongkok dan pencatatan waktu menggunakan alat petunjuk waktu (*stopwatch*). Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata waktu tempuh lari *sprint* 30 meter mengalami penurunan dari kondisi awal (*pretest*) sebesar 4,910 detik menjadi 4,569 detik setelah perlakuan (*posttest*). Analisis data statistik melalui uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai t-hitung sebesar 35,108 melebihi t-tabel sebesar 2,262 ($df = 9$), serta angka signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Perhitungan persentase menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lari *sprint* sebesar 6,95%. Kesimpulan penelitian membuktikan bahwa latihan *athletic basic coordination* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter.

Kata Kunci: *Athletic Basic Coordination, Akselerasi, Kecepatan, Lari Sprint 30 Meter.*