

**PERBANDINGAN LATIHAN *RUNNING ABC DRILL*
STANDARD, OBSTACLE DAN *UPSTAIRS* TERHADAP HASIL
KECEPATAN SPRINT 100 METER PADA ATLET MTR
JAKARTA BARAT**



Intelligentia - Dignitas

**SATRIO MUKTI WIBOWO
1604623063**

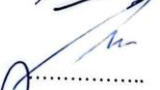
**Tugas ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Bambang Kridasuwarto, M. Pd NIP. 196112071989031004		30/7/2025
Pembimbing II		
Dr. Made Bang Redy Utama, M. Fis NIP. 199301032024061002		30/7/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		29/7/2025
2. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Sekretaris		29/7/2025
3. Dr. Bambang Kridasuwarto, M. Pd NIP. 196112071989031004	Anggota		30/7/2025
4. Dr. Made Bang Redy Utama, M. Fis NIP. 199301032024061002	Anggota		30/7/2025
5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd NIP.198202022010121003	Anggota		30/7/2025

Tanggal Lulus : 28 Juli 2025

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Satrio Mukti Wibowo
NIM : 1604623063
Fakultas/Prodi : FIKK / KKO
Alamat email : Satrionjr@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan Running Abc Drill Standard, Obstacle Dan Upstairs Terhadap Hasil Kecepatan Sprint 100 Meter Pada Atlet Mtr Jakarta Barat

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Juli 2025


Satrio Mukti Wibowo

)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a 5000 Rupiah Indonesian banknote. The banknote is yellow and orange, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'LIMA RIBU RUPIAH' and 'SERI MERAH'. The serial number '5A545AJX017204510' is visible at the bottom of the note.

Satrio Mukti Wibowo

**PERBANDINGAN LATIHAN *RUNNING ABC DRILL*
STANDARD, OBSTACLE DAN *UPSTAIRS* TERHADAP HASIL
KECEPATAN *SPRINT* 100 METER PADA ATLET MTR
JAKARTA BARAT**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh tiga jenis latihan *ABC drill* (*Standard, obstacle*, dan *upstairs*) terhadap hasil kecepatan *sprint* 100 meter pada atlet MTR Jakarta Barat. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *pretest -posttest* . Sampel penelitian terdiri dari 21 atlet yang dipilih secara *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *upstairs drill* memberikan peningkatan signifikan dalam kecepatan *sprint* 100 meter, dengan penurunan waktu rata-rata sebesar 0,204 detik, dibandingkan dengan kedua metode latihan lainnya. Latihan *Standard drill* mengalami penurunan waktu sebesar 0,047 detik, sementara latihan *obstacle drill* mengalami penurunan waktu sebesar 0,085 detik. Meskipun kedua latihan lainnya juga menunjukkan peningkatan, hasilnya tidak sebesar yang terlihat pada kelompok *upstairs drill*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa kecepatan lari, khususnya pada nomor *sprint* 100 meter.

Kata kunci: *Running ABC drill, latihan lari, kecepatan sprint, atlet, metode latihan*

**COMPARISON OF RUNNING ABC DRILL STANDARD,
OBSTACLE AND UPSTAIRS RUNNING DRILL AGAINST
SPRINT SPEED RESULTS OF 100 METERS ON MTR WEST
JAKARTA ATHLETES**

ABSTRACT

This study aims to compare the effects of three types of ABC drill training (Standard, obstacle, and upstairs) on the 100-meter sprint speed results of athletes at MTR Jakarta Barat. The method used is a quantitative experiment with a pretest -posttest design. The sample consists of 21 athletes selected through purposive sampling. The results of the study show that upstairs drill training provided a significant improvement in 100-meter sprint speed, with an average time reduction of 0.204 seconds, compared to the other two training methods. The Standard drill showed a time reduction of 0.047 seconds, while the obstacle drill showed a reduction of 0.085 seconds. Although the other two training methods also showed improvements, the results were not as significant as those of the upstairs drill group. This study is expected to contribute to the design of more effective training programs to enhance sprinting performance, particularly in the 100-meter sprint event.

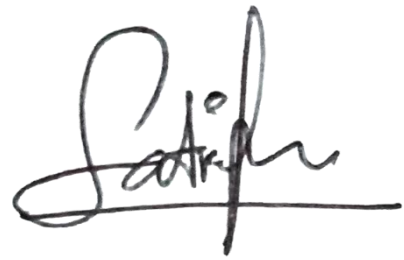
Keywords: Running ABC drill, sprint training, sprint speed, athletes, training methods

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa ta'ala, atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan karunia-nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul “*PERBANDINGAN LATIHAN RUNNING ABC DRILL STANDARD, OBSTACLE DAN UPSTAIRS TERHADAP HASIL KECEPATAN SPRINT 100 METER PADA ATLET MTR JAKARTA BARAT* ” ini saya susun sebagai bentuk persyaratan untuk mencapai Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih peneliti ini sampaikan kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, **Bapak Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** Selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, penulis mengucapkan terimakasih kepada **Bapak Dr. Bambang Kridasuwarto, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I dan **Bapak Dr. Made Bang Redy Utama, M. Fis**, Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyidiakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih kepada **Bapak Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberika selama perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih untuk **Eyang (Tedja Ningsih Murtedja), Ayah (Nugroho Budi), Ibu (Nurlely)**, serta tante saya **Lita Mulia, M.Pd**, dan **Puti Cahayani** yang telah memberikan dukungan material

maupun moral serta memberikan doa dan dukungan. Terimakasih juga untuk teman seperjuangan **Rizqy Ramadani, Yusuf Fadilla, Agus Salim, Nawar kautsar** dan **Farhan Musyafaashar** yang selalu menyemangati bersama dalam pengerjaan skripsi ini, terimakasih juga untuk calon masa depanku **Deskya Fitri Vergianti** yang selalu memberikan semangat dan mendukung penuh apapun kegiatan positif yang saya lakukan, Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga terutama pada cabang olahraga Atletik.

Jakarta, 28 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Satrio', with a long horizontal stroke extending to the right.

Satrio Mukti Wibowo

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Latihan.....	7
2. Hakikat Kecepatan	12
3. Hakikat Atletik nomor <i>Sprint</i> 100 Meter	13
4. Hakikat Running ABC	14
B. Kerangka Berfikir.....	35
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	44

G. Teknik Pengolahan Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Hipotesis	49
C. Pembahasan Hasil Data	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	78
RIWAYAT HIDUP	110

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Blanko Penilaian Test.....	41
2. Data Atlet MTR Jakarta Barat.....	47
3. Hasil Waktu Tempuh <i>Standard obstacle dan upstairs Test (Pretest dan Posttest)</i>	48
4. Hasil Uji Normalitas Data Waktu Tempuh.....	50
5. Hasil Uji Homogenitas Varians	51
6. Hasil <i>Mixed Two Way Anova</i>	53
7. Hasil <i>Mixed Two Way Anova (Group X Waktu)</i>	55
8. Hasil Penurunan Waktu 3 kelompok.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Highknee Standard</i>	20
2. <i>Single skip Standard</i>	21
3. <i>A Skip Standard</i>	23
4. <i>High Knee obstacle</i>	24
5. <i>Single Skip obstacle</i>	25
6. <i>A Skip obstacle</i>	27
7. <i>High Knee upstairs</i>	28
8. <i>Single Skip upstairs</i>	30
9. <i>Single Skip upstairs</i>	31
10. <i>Lapangan Tartan</i>	32
11. <i>Mini Hurdles</i>	32
12. <i>Upstairs</i>	33
13. <i>Otot Tungkai</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Analisis Data	78
2. Hasil Uji Data Spss	89
3. Program Latihan	101
4. Validasi Dosen Ahli dan pelatih	105
5. Surat Penelitian	107
6. Balasan Surat penelitian	108
7. Dokumentasi	109

