

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanta, F.C. Susila. 2019. "Hukum Dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey Sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris." *Administrative Law and Governance Journal* 2(4): 697–709. doi:10.14710/alj.v2i4.697-709.
- Agari, Mizar, Victor Gaberius Simanjuntak, and Mimi Haetami. 2019. "Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 Meter." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 8(6): 1–8.
- Ahmad Avin Prasetya, Imam Syafii. 2022. "Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple'S Ku-14 Tahun." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6): 72–78.
- Asna Syafitri Sari, Antonius Tri Wibowo, and Erni Cahya Gupita. 2020. "Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)* 1(2): 94–100. doi:10.55081/jpj.v1i2.170.
- Brown, Lee E., and Vance A. Ferrigno. 2014. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics.
- Faizah, Aqidatul, and Yonny Herdyanto. 2019. "Analisis Gerak Akselerasi Sprint 100 Meter (Studi Pada Atlet Lari Sprint 100 Meter Putra Pelatnas B, Ditinjau Dari Aspek Biomekanika)." *Jurnal Prestasi Olahraga* 2(1): 1–10.
- Giartama. 2018. "Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 2(7): 128–36.
- Haetami, Mimi, and Andika Triansyah. 2021. "Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students." *Jurnal Maempo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 11(1): 78. doi:10.35194/jm.v11i1.1255.
- Henriksen, K., N. Stambulova, and K. K. Roessler. 2010. "Successful Talent Development in Track and Field: Considering the Role of Environment." *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 20(SUPPL. 2): 122–32. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x.
- Irianto, S. 2011. "Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Olahraga Prestasi* 7(7): 44–50.
- Kemala, Aisya. 2018. "Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lari 60m Pada Atlet Atletik Pplp

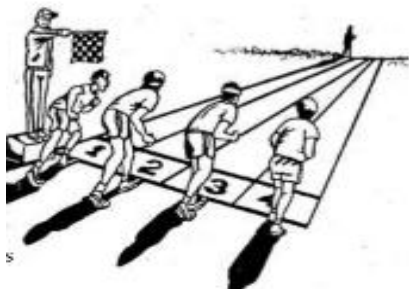
- (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) Dki Jakarta.” *Universitas Islam “45” Bekasi*: 1–12.
- Kemala, Aisya, and Elly Diana Mamesah. 2020. “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Dki Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis.” *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 11(1): 1–11. doi:10.33558/motion.v11i1.1860.
- Kurniawan, Febi, and Apta Mylsidayu. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumahardi. 2017. “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Olahraga Tradisional Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kebon Kosong 16 Pagi Kemayoran Jakarta Pusat.” *Skripsi Universitas Islam “45” Bekasi*.
- Kusumawati, Mia. 2017. *Penelitian Pendidikan Penjas*. Bekasi Kota: Alfabeta.
- Muhtar, T, and R Irawati. 2020. *Atletik*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nugraheni, Salsabilla. 2021. “Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di SMA Negeri 4 Yogyakarta.” *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*: 1–112.
- Nurhasan, and Hasanudin Cholil. 2017. Jurusan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Bandung: FPOK UPI.
- Prasetya, Ahmad Avin, and Imam Syafii. 2022. “Pengaruh Latihan ABC Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple’S Ku-14 Tahun.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6): 72–78.
- Purnomo, Eddy, and Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Putro, Danang Endarto, and Anung Probo Ismoko. 2024. “Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024.” : 86–93.
- Putro, Kuku Hardopo. 2020. “Pengembangan Pemanduan Bakat Bola Basket Usia 10-14 Tahun.” *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*: 277.
- Rahmadhiyanto, Taufiq. 2019. “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru.” *Sekripsi Universitas islam Riau Pekanbaru*: 1–38.

- Ramadhani, Fiko, Rahmat Iqbal, and Ega Trisna Rahayu. 2020. "Pengaruh Metode Latihan ABC Run Terhadap Kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Ilmiah Wahana* 6(3): 295–307. doi:10.5281/zenodo.5716117.
- Saputra, Niku, Suparman, and Doni Atmanegara. 2024. "Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Hasil Lari 100m Pada Siswa Putra Kelas Vi Sd Negeri." *Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 7: 304–10.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2013. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto, M. D. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Syafaruddin, S. 2012. . ". Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang." *Jurnal Ilmu Olahraga & Kesehatan Altius* 2(2): 26–35.
- Triansyah, Andika. 2021. "Pengaruh Athletic Basic Coordination Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter." *Journal of Sport Education (JOPE)* 3(2): 75. doi:10.31258/jope.3.2.75-84.

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran Latihan : *Pre Test*  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Sabtu, 9 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-16.30

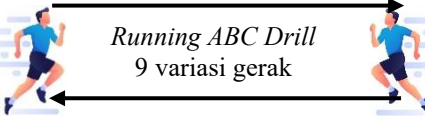
Periodasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 1  
 Peralatan : Lintasan lari, peluit, stopwatch, alat tulis

| NO | MATERI LATIHAN                                                     | DURASI   | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CATATAN                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                    | 5 menit  | I I I I<br>I I I I<br>I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Peserta latih dibariskan lima bershaf                         |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan       | 10 menit | I I I I<br>I I I I<br>I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin                 |
| 3  | <i>Pre test</i> (tes awal)<br>Lari 100 meter dengan waktu tercepat | 30 menit |  <p>a. Siswa bersiap di belakang garis start dengan posisi jongkok menggunakan start jongkok, dengan salah satu kaki terkuat diletakkan di depan.<br/>           b. Pada aba-aba “ya” atau pluit di tiup subyek melakukan lari secepat mungkin untuk melawati garis finish, pada saat melewati garis finish maka stopwatch dihentikan.<br/>           c. Diberikan melakukan tes tersebut sebanyak dua kali Waktu tercepat yang akan diambil dari dua kali kesempatan<br/>           d. Waktu tercepat yang akan diambil dari dua kali kesempatan.</p> | Skor siswa adalah waktu tercepat dari dua kali kesempatan tes |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                     | 15 menit | I I I I<br>I I I I<br>I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin                 |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 11 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 2  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Rendah

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                        |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 2x<br>Set: 3x<br>T.I: 1 mnt |  <p><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kecepatan Lari

Jumlah Atlet : 20 orang

Hari, tanggal : Rabu, 13 November 2024

Waktu : Pukul 15.00-17.00

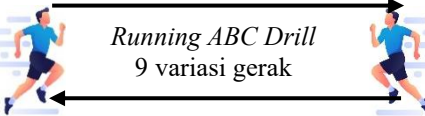
Periodasi : Khusus

Mikro : I

Sesi : 3

Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch

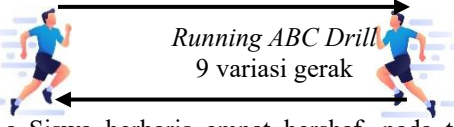
Intensitas : Rendah

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latihan<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                    |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latihan<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                      |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 2x<br>Set: 3x<br>T.I: 1 mnt |  <p><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 15 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

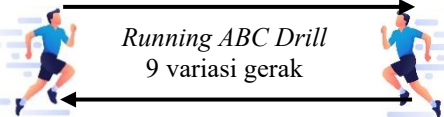
Periodasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 4  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Rendah

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Peserta latih<br>dibarkan tiga<br>shaf                                                        |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Peserta latih<br>dibarkan<br>dengan satu<br>pemimpin                                          |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 2x<br>Set: 3x<br>T.I: 1 mnt |  <p>             a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang<br/>             b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi running abc drill dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter<br/>             c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i><br/>             d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik           </p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 18 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 5  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                             | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CATATAN                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahannya, berbaris dan berdoa                                                              | 5 menit                                            | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Peserta latihan<br>dibariskan tiga<br>shaf                                   |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Peserta latihan<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                     |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 4x<br>Set: 3x<br>T.I: 1,5 mnt |  <p style="text-align: center;"><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pengarahannya, berdoa & penutup                                              |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kecepatan Lari

Jumlah Atlet : 20 orang

Hari, tanggal : Rabu, 20 November 2024

Waktu : Pukul 15.00-17.00

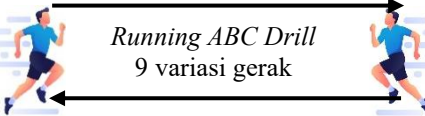
Periodasi : Khusus

Mikro : II

Sesi : 6

Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch

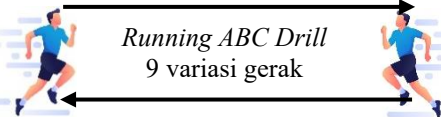
Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                             | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                            | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                        |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 4x<br>Set: 3x<br>T.I: 1,5 mnt |  <p><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 22 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

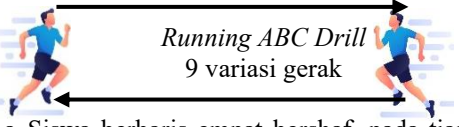
Periodasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 7  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                             | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CATATAN                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                            | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Peserta latih dibariskan tiga shaf                                          |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin                               |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 4x<br>Set: 3x<br>T.I: 1,5 mnt |  <p style="text-align: center;"><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi running abc drill dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pengarahan, berdoa & penutup                                                |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 25 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

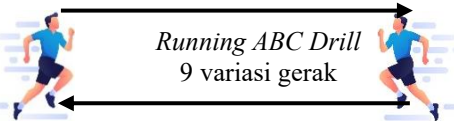
Periodasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 8  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                        |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 6x<br>Set: 3x<br>T.I: 2 mnt |  <p><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang<br/>           b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi running abc drill dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter<br/>           c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i><br/>           d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Rabu, 27 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

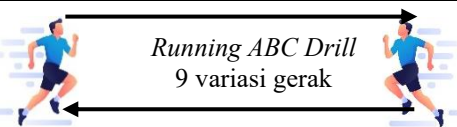
Periodasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 9  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                        |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 6x<br>Set: 3x<br>T.I: 2 mnt |  <p>               a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang<br/>               b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter<br/>               c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i><br/>               d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik             </p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 29 November 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

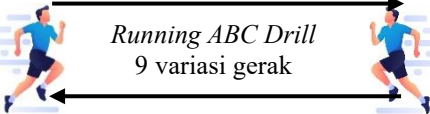
Periodasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 10  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CATATAN                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih dibariskan tiga shaf                                          |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin                               |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 6x<br>Set: 3x<br>T.I: 2 mnt |  <p><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pengarahan, berdoa & penutup                                                |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 2 Desember 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

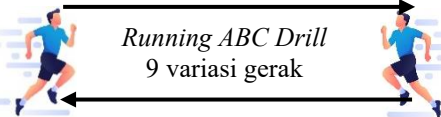
Periodasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 11  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                             | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                        |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 4x<br>Set: 3x<br>T.I: 1,5 mnt |  <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Rabu, 4 Desember 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

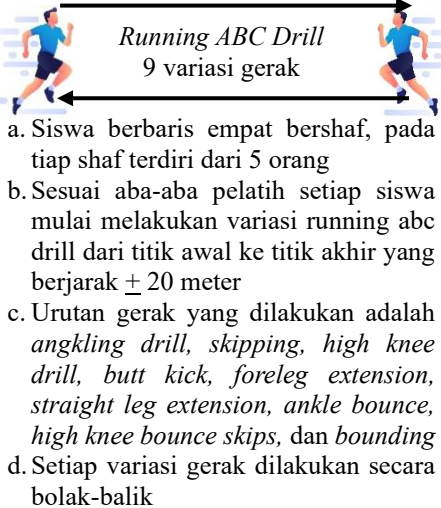
Periodasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 12  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                             | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CATATAN                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahannya, berbaris dan berdoa                                                              | 5 menit                                            | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Peserta latihan<br>dibariskan tiga<br>shaf                                   |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Peserta latihan<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                     |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 4x<br>Set: 3x<br>T.I: 1,5 mnt |  <p style="text-align: center;"><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                           | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pengarahannya, berdoa & penutup                                              |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 6 Desember 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

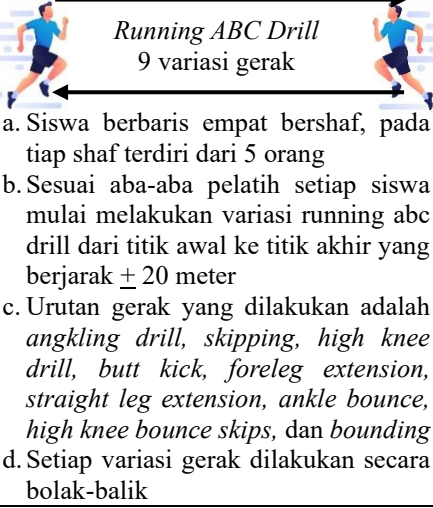
Periodasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 13  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                             | FORMASI/ORGANISASI                                                                    | CATATAN                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                            |    | Peserta latihan<br>dibariskan tiga shaf                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                           |    | Peserta latihan<br>dibariskan dengan satu pemimpin                           |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 4x<br>Set: 3x<br>T.I: 1,5 mnt |    | Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                           |  | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                           |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 9 Desember 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

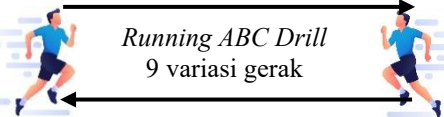
Periodasi : Khusus  
 Mikro : V  
 Sesi : 14  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                    | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          |    | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         |    | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                        |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 6x<br>Set: 3x<br>T.I: 2 mnt |    | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         |  | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Rabu, 11 Desember 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

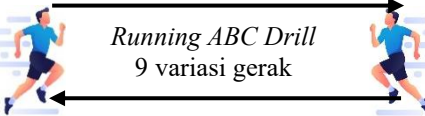
Periodasi : Khusus  
 Mikro : V  
 Sesi : 15  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CATATAN                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                     |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                       |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 6x<br>Set: 3x<br>T.I: 2 mnt |  <p style="text-align: center;"><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi running abc drill dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                           |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kecepatan Lari  
 Jumlah Atlet : 20 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 13 Desember 2024  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus  
 Mikro : V  
 Sesi : 16  
 Peralatan : lintasan lari, cones, peluit, stopwatch,  
 Intensitas : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN                                                                                  | DURASI                                           | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CATATAN                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                                                 | 5 menit                                          | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih<br>dibariskan tiga<br>shaf                                                      |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan                                 | 15 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Peserta latih<br>dibariskan<br>dengan satu<br>pemimpin                                        |
| 3  | Latihan inti:<br>Siswa melakukan latihan <i>running abc drill</i> dengan 9 jenis bentuk variasi | 60 menit<br><br>Rep: 6x<br>Set: 3x<br>T.I: 2 mnt |  <p><i>Running ABC Drill</i><br/>9 variasi gerak</p> <p>a. Siswa berbaris empat bershaf, pada tiap shaf terdiri dari 5 orang</p> <p>b. Sesuai aba-aba pelatih setiap siswa mulai melakukan variasi <i>running abc drill</i> dari titik awal ke titik akhir yang berjarak <math>\pm 20</math> meter</p> <p>c. Urutan gerak yang dilakukan adalah <i>angkling drill, skipping, high knee drill, butt kick, foreleg extension, straight leg extension, ankle bounce, high knee bounce skips</i>, dan <i>bounding</i></p> <p>d. Setiap variasi gerak dilakukan secara bolak-balik</p> | Pelatih<br>memantau<br>pelaksanaan<br>latihan agar<br>siswa tidak<br>becanda dan<br>main-main |
| 5  | Pendinginan, peregangan statis                                                                  | 10 menit                                         | I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>I I I I I<br>X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pengarahan,<br>berdoa &<br>penutup                                                            |

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Lari 100 meter

Waktu : 90 menit

Sasaran Latihan : *Post Test*

Jumlah Atlet : 20 orang

Hari, tanggal : Sabtu, 14 Desember 2024

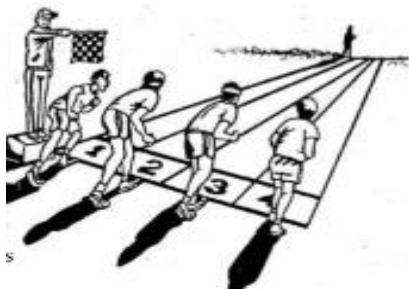
Waktu : Pukul 15.00-16.30

Periodasi : Khusus

Mikro : V

Sesi : 17

Peralatan : Lintasan lari, peluit, stopwatch, alat tulis

| NO | MATERI LATIHAN                                                       | DURASI   | FORMASI/ORGANISASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CATATAN                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengarahan, berbaris dan berdoa                                      | 5 menit  | <div style="text-align: center;"> I I I I<br/> I I I I<br/> I I I I<br/> X </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Peserta latih dibariskan lima bershaf                         |
| 2  | Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan         | 10 menit | <div style="text-align: center;"> I I I I<br/> I I I I<br/> I I I I<br/> X </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin                 |
| 3  | <i>Post test</i> (tes akhir)<br>Lari 100 meter dengan waktu tercepat | 30 menit |  <p>a. Siswa bersiap di belakang garis start dengan posisi jongkok menggunakan start jongkok, dengan salah satu kaki terkuat diletakkan di depan.</p> <p>b. Pada aba-aba “ya” atau pluit di tiup subyek melakukan lari secepat mungkin untuk melawati garis finish, pada saat melewati garis finish maka stopwatch dihentikan.</p> <p>c. Diberikan melakukan tes tersebut sebanyak dua kali Waktu tercepat yang akan diambil dari dua kali kesempatan</p> <p>d. Waktu tercepat yang akan diambil dari dua kali kesempatan.</p> | Skor siswa adalah waktu tercepat dari dua kali kesempatan tes |
| 4  | Pendinginan, peregangan statis                                       | 15 menit | <div style="text-align: center;"> I I I I<br/> I I I I<br/> I I I I<br/> X </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin                 |

## Lampiran 1

### Hasil Perhitungan Deskriptif Statistik

| Descriptive Statistics |    |         |         |         |                |          |
|------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|----------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation | Variance |
| Tes Awal Lari          | 20 | 12.54   | 14.87   | 13.7665 | .63904         | .408     |
| Tes Akhir Lari         | 20 | 11.06   | 13.38   | 12.1360 | .62797         | .394     |
| Valid N (listwise)     | 20 |         |         |         |                |          |

## Lampiran 2

### Hasil Perhitungan Uji Normalitas

|             |                | Tests of Normality              |    |       |              |    |      |
|-------------|----------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|             |                | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|             | Kode           | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Peningkatan | Tes Awal Lari  | .081                            | 20 | .200* | .981         | 20 | .951 |
| Hasil Lari  | Tes Akhir Lari | .116                            | 20 | .200* | .974         | 20 | .839 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 3

#### Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

##### Test of Homogeneity of Variance

|             |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|-------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Peningkatan | Based on Mean                        | .008             | 1   | 38     | .928 |
| Hasil Lari  | Based on Median                      | .008             | 1   | 38     | .928 |
|             | Based on Median and with adjusted df | .008             | 1   | 37.995 | .928 |
|             | Based on trimmed mean                | .008             | 1   | 38     | .928 |

## Lampiran 4

### Hasil Perhitungan Uji Paired Sample Test

|        |                                   | Paired Samples Test |                |            |                                           |         | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-----------------------------------|---------------------|----------------|------------|-------------------------------------------|---------|--------|----|-----------------|
|        |                                   | Paired Differences  |                |            |                                           |         |        |    |                 |
|        |                                   | Mean                | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval of the Difference |         |        |    |                 |
|        |                                   |                     |                |            | Mean                                      | Lower   |        |    |                 |
| Pair 1 | Tes Awal Lari -<br>Tes Akhir Lari | 1.63050             | .29457         | .06587     | 1.49264                                   | 1.76836 | 24.754 | 19 | .000            |

### Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel

### Foto-Foto Penelitian



Pemanasan Sebelum Memulai Latihan

### Foto-Foto Penelitian

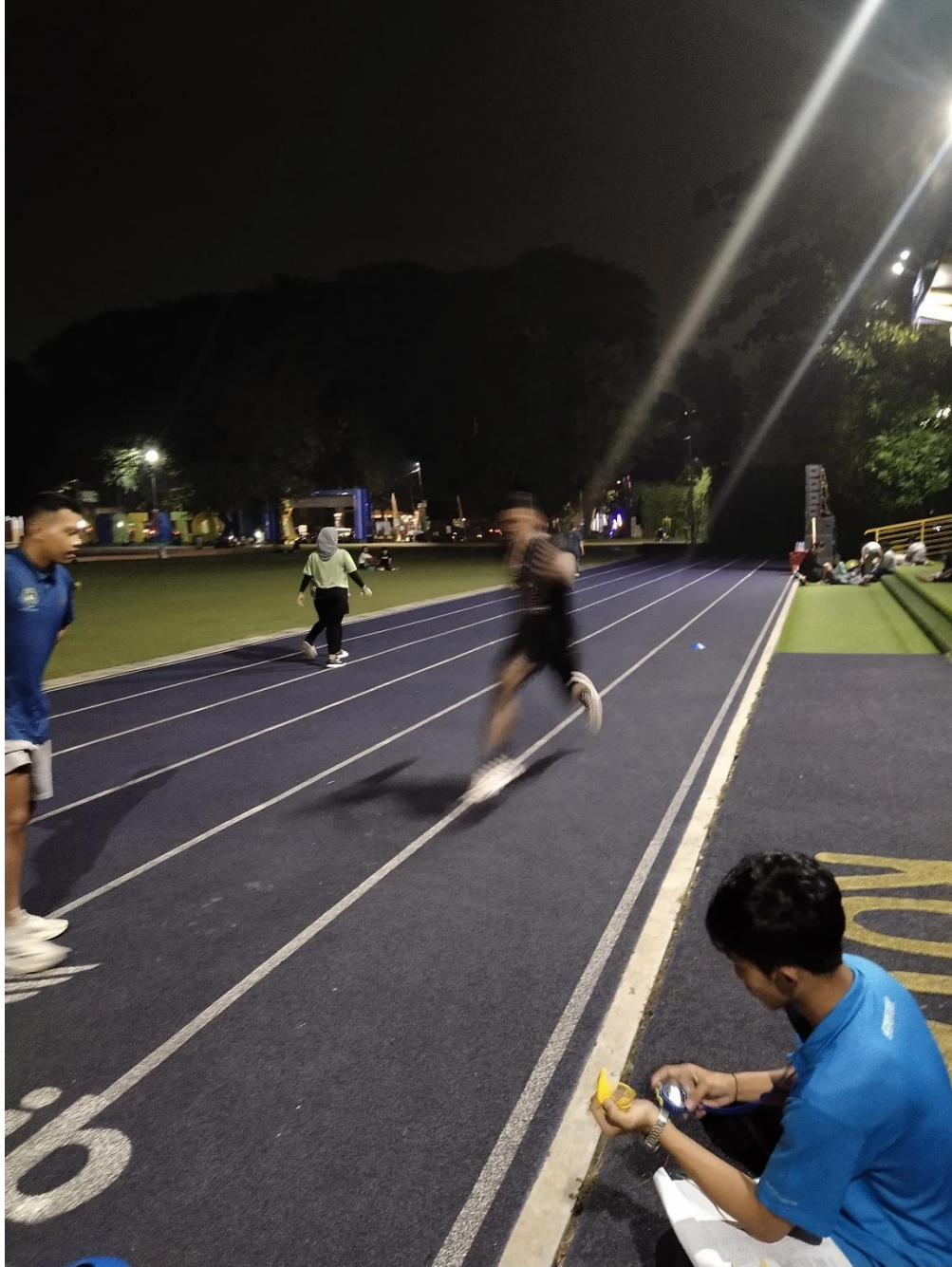


Tes Awal Lari Cepat

### Foto-Foto Penelitian



*Latihan Running ABC Drill*

**Foto-Foto Penelitian**

Tes Akhir Lari Cepat 100 Meter

### Foto-Foto Penelitian



### Foto Bersama Sampel

## SK Dosen Pembimbing



### UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
NOMOR : 028.c/ UNISMA.FKIP/ KD / X / 2024

TENTANG  
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### M E M U T U S K A N

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aisya Kemala, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Muhammad Dwi Cahyo**  
NPM : 41182191180076

*Pengaruh Latihan Running ABC Drill Terhadap Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 23 Oktober 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan

Tembusan : Yth.  
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi  
2. Dosen Pembimbing  
3. Arsip

## Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 0024 / UNISMA.FKIP/E/I / 2025  
Lampiran : 1 (satu) Berkas  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

**Kepala Bimbel Patriot Muda**

di

Tempat

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb .*

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Dwi Cahyo  
NPM : 41182191180076  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

*Pengaruh Latihan Running ABC Drill Terhadap Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Bekasi, 30 Oktober 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

## Surat Balasan Penelitian



**PATRIOT  
MUDA** Training  
Centre

Bimbel Persiapan Seleksi TNI, POLRI & Sekolah Kedinasan

Kantor Pusat : Jalan Kelapa Peon Gang Peon No.1 J  
Kel. Kebagusan, Kec. Pasar Minggu, Jakarta  
Selatan 12510, DKI Jakarta

Telp (021) 2200174 Email: patriotmuda.id@gmail.com

### SURAT KETERANGAN MAGANG

213/PM/AKA/03/SKet/11/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

N a m a : Ria Rizkia, S.Pd  
Jabatan : Staf Akademik

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

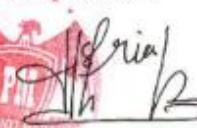
N a m a : Muhammad Dwi Cahyo  
NPM : 41182191180076  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Islam 45 Bekasi

Telah menyelesaikan magang di Patriot Muda Training Center Cabang Tangerang, yang dilaksanakan bulan November 2024 sampai dengan bulan Januari 2025 pada siswa Kelompok Usia 16 - 18 Tahun. Dalam melaksanakan tugasnya yang bersangkutan menunjukkan sikap professional, disiplin dan mampu bekerja sama dalam tim.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 28 Februari 2025

Staf Akademik

  
Ria Rizkia, S.Pd

## Frekuensi Bimbingan



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Dwi Cahyo  
 NPM : 41182191180076  
 Program Studi : PJKR  
 Judul : Pengaruh latihan Running ABC Drill Terhadap Hasil Lari 100M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda u 16-18 Tahun  
 Pembimbing : Dr. Aisya kemala, M. Pd

### KEGIATAN BIMBINGAN

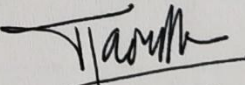
| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan             | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|-----------------------------|------------------|
| 1  | 23/10/2024        | Penyerahan skripsi Duspem   | As               |
| 2  | 27/10/2024        | Revisi ulang Bab I-III      | As               |
| 3  | 5/11/2024         | Pematangan Instrumen Tes    | As               |
| 4  | 25/11/2024        | Ace Penelitian              | As               |
| 5  | 7/11/2025         | Pengolahan hasil Penelitian | As               |
| 6  | 19/11/2025        | Mengajukan Bab IV           | As               |
| 7  | 5/12/2025         | Mengajukan Bab V            | As               |
| 8  | 12/2/2025         | Pengolahan bab I-V          | As               |

## KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan              | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|------------------------------|------------------|
| 9  | 15/3/2025         | melengkapi lampiran lampiran | A                |
| 10 | 25/3/2025         | membuat Riwayat hidup        | A                |
| 11 | 4/4/2025          | Finalisasi                   | A                |
| 12 | 15/4/2025         | Acc Sidang Skripsi           | A                |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |
|    |                   |                              |                  |

Bekasi, Rabu 16 April 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Dr. Aridhul Haqiyah S.Pd., M.Pd.

## Bukti Bebas Plagiarisme



**UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
 Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
 Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54  
 Fax. (021) 8801192

### SURAT KETERANGAN

No. /PJKR-III/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),  
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini  
 menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Dwi Cahyo  
 NPM : 41182191180076  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Running ABC Drill Terhadap  
 Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot  
 Muda 4 16-18 Tahun  
 Pembimbing : Dr. Aisya Kerala, M.Pd

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya  
 menggunakan iThenticate dengan hasil 15%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

**Dr. Ardihotul Haqiyah, M.Pd**  
 Kaprodi PJKR

## RIWAYAT HIDUP



Muhammad Dwi Cahyo, lahir di Jakarta, 31 Oktober 1999. Putra dari bapak Rusidi dan Ibu Warsiti. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Pesanggrahan 09 Pagi pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Islam Al-Ihsan Jakarta Selatan dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMK Kartika X-2 Jakarta Selatan dan lulus pada tahun 2018. Ditahun 2018 sampai 2025 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pada tahun 2024 sampai saat ini penulis mengajar di SDN Pesanggrahan 01 Pagi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir ini.