

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Drill Running ABCD terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Tahan pada Club Warrior Kota Banda Aceh. Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober 2025 di lapangan latihan Club Warrior Banda Aceh. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet yang tergabung dalam Club Warrior dan secara rutin mengikuti kegiatan latihan. Penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahap pengambilan data, yaitu tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi : Tes kecepatan lari 60 meter, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan kecepatan lari para atlet, dan Tes daya tahan lari (lari jarak jauh), yang digunakan untuk mengukur ketahanan fisik atau endurance atlet selama berlari dalam waktu tertentu.

Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest merupakan hasil pengukuran kemampuan kecepatan dan daya tahan atlet sebelum dan sesudah diberikan program latihan. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25 dengan serangkaian uji statistik, antara lain uji deskriptif, uji normalitas, dan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan latihan.

Secara umum, data penelitian ini memberikan gambaran mengenai kondisi awal dan akhir kemampuan fisik atlet setelah menjalani program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan lari di Club Warrior Banda Aceh.

4.1.1 Deskripsi Data Pretest Kecepatan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan *speed* dan daya tahan pada atlet *Club Warior* Kota Banda Aceh. Sebelum diberikan perlakuan latihan, dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan kecepatan (*speed*) atlet. Pengukuran dilakukan dengan tes lari 60 meter menggunakan stopwatch, dan hasil waktu tempuh dicatat dalam satuan detik.

Tabel 4. 1 Data Pretest Kecepatan

No	Nama	Pretest (Meter)
1	KU	11.13
2	HA	10.65
3	FA	11.45
4	FB	11.00
5	RI	11.00
6	SA	11.38
7	TO	10.80
8	AU	12.05
9	ZI	10.78
10	SYD	11.95
11	RK	10.39
12	HAI	10.18
13	HF	10.90
14	AND	10.15
15	HAM	11.50
16	AF	10.71
17	RSK	10.63
18	FH	10.69
19	RN	11.40
20	AFD	11.15
Rata-rata (mean)		10.99
Nilai Minimum		10.15
Nilai Maksimum		12.05

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil pretest menunjukkan waktu tempuh tercepat adalah 10.15 detik, dan waktu tempuh terlama adalah 12.05 detik. Nilai rata-rata waktu tempuh kecepatan dari seluruh atlet adalah 10.99 detik.

4.1.2 Deskripsi Data Pretest Daya Tahan

Tes daya tahan dilakukan sebelum diberikan program latihan *Drill Running ABCD* untuk mengetahui kemampuan awal atlet dalam ketahanan tubuh (*endurance*). Pengukuran daya tahan dilakukan menggunakan tes lari 12 menit (Cooper Test), yaitu mengukur jarak yang dapat ditempuh atlet selama 12 menit tanpa henti. Hasil pengukuran dicatat dalam satuan meter.

Tabel 4. 2 Hasil Pretest Daya Tahan

No	Nama	Pretest (Meter)
1	KU	1.410
2	HA	1.720
3	FA	1.500
4	FB	1.330
5	RI	2.100
6	SA	2.050
7	TO	1.600
8	AU	1.550
9	ZI	1.700
10	SYD	1.330
11	RK	1.990
12	HAI	1.820
13	HF	2.000
14	AND	1.350
15	HAM	2.000
16	AF	1.620
17	RSK	1.750
18	FH	1.700
19	RN	2.050
20	AFD	1.400
Rata-rata (mean)		1.698
Nilai Minimum		1.330
Nilai Maksimum		2.100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa jarak tempuh terpendek pada saat pretest daya tahan adalah 1.330 meter, sedangkan jarak tempuh terjauh adalah 2.100 meter. Nilai rata-rata daya tahan atlet *Club Warrior* Kota Banda Aceh pada tes awal adalah 1.698 meter.

4.1.3 Penerapan Program Latihan Drill Running ABCD

Penerapan program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan atlet *Club Warrior* Kota Banda Aceh. Program latihan yang digunakan adalah Drill Running ABCD, yaitu latihan koordinasi dan teknik dasar gerak lari yang terdiri dari beberapa bentuk latihan kecepatan dan ketahanan.

Latihan dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, yaitu setiap Senin, Rabu, dan Jumat. Setiap sesi latihan berlangsung selama kurang lebih 60 menit, yang terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu:

1. Pemanasan (10–15 menit)

Pemanasan dilakukan dengan jogging ringan mengelilingi lapangan, peregangan dinamis, dan aktivasi otot kaki untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan inti dimulai.

2. Latihan Inti (35–40 menit)

Pada bagian inti diberikan beberapa bentuk latihan Drill Running ABCD yang meliputi:

- a. A-Drill: latihan mengangkat lutut setinggi pinggul dengan posisi badan tegak untuk memperbaiki teknik langkah.
- b. B-Drill: latihan mendorong kaki ke depan sambil menjaga ritme gerakan untuk meningkatkan panjang langkah.
- c. C-Drill: latihan menekankan pada ayunan kaki belakang untuk memperkuat otot hamstring.
- d. D-Drill: kombinasi seluruh rangkaian gerak A, B, dan C dengan kecepatan serta ritme yang stabil.

Setiap drill dilakukan dalam beberapa set (3–4 kali ulangan) dengan jarak 30–40 meter per ulangan dan disertai waktu istirahat antar set sekitar 60–90 detik.

3. Pendinginan (5–10 menit)

Pendinginan dilakukan dengan berjalan ringan, latihan pernapasan dalam, dan peregangan otot kaki, paha, serta betis untuk membantu pemulihan tubuh dan mencegah cedera.

Program latihan ini dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dasar, efisiensi gerak, kekuatan otot tungkai, serta kapasitas jantung dan paru, yang secara langsung berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan sprint dan daya tahan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh.

Dengan penerapan program latihan secara teratur dan progresif, diharapkan atlet mampu menunjukkan peningkatan performa fisik secara signifikan pada saat pelaksanaan posttest dibandingkan dengan hasil pretest.

4.1.4 Deskripsi Data Posttest Kecepatan

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan Drill Running ABCD selama empat minggu, dilakukan pengukuran posttest kecepatan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kecepatan lari para atlet Club Warrior Kota Banda Aceh setelah

mengikuti program latihan tersebut.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes lari 30 meter, di mana setiap atlet melakukan lari sprint sejauh 60 meter dan waktu tempuh diukur dengan stopwatch digital dalam satuan detik. Hasil pengukuran kecepatan lari pada saat posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Data Post test Kecepatan

No	Nama	Posttest (detik)
1	KU	10.65
2	HA	09.90
3	FA	10.75
4	FB	09.82
5	RI	09.45
6	SA	09.58
7	TO	09.99
8	AU	10.75
9	ZI	09.93
10	SYD	10.65
11	RK	10.00
12	HAI	10.57
13	HF	09.60
14	AND	09.57
15	HAM	08.60
16	AF	09.94
17	RSK	09.96
18	FH	09.88
19	RN	08.55
20	AFD	10.67
Rata-rata (mean)		9,94
Nilai Minimum		8,55
Nilai Maksimum		10,75

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa waktu tercepat yang diperoleh atlet pada saat posttest adalah 8.55 detik, sedangkan waktu terlama adalah 10,75 detik. Nilai rata-rata waktu tempuh kecepatan lari atlet Club Warrior Kota Banda Aceh setelah diberi perlakuan sebesar 9,94 detik.

Jika dibandingkan dengan hasil pretest, terdapat penurunan rata-rata waktu tempuh lari, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan lari setelah menjalani latihan Drill Running ABCD. Hal ini menandakan bahwa program latihan yang diberikan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan atlet.

4.1.5 Deskripsi Data Posttest Daya Tahan

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan Drill Running ABCD selama empat minggu, dilakukan posttest daya tahan untuk mengetahui peningkatan kemampuan daya tahan para atlet Club Warrior Kota Banda Aceh setelah menjalani program latihan tersebut.

Tes yang digunakan adalah lari 12 menit (Cooper Test), di mana setiap atlet berlari selama 12 menit dan jarak tempuh yang dicapai diukur dalam satuan meter. Semakin jauh jarak tempuh yang diperoleh, semakin baik tingkat daya tahan atlet. Hasil pengukuran daya tahan pada saat posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Data Posttest Daya Tahan

No	Nama	Posttest (meter)
1	KU	2.570
2	HA	2.550
3	FA	2.400
4	FB	2.430
5	RI	3.150
6	SA	2.980
7	TO	2.400
8	AU	2.650
9	ZI	2.600
10	SYD	2.695
11	RK	2.990
12	HAI	2.790
13	HF	3.120
14	AND	2.760
15	HAM	2.850
16	AF	2.530
17	RSK	2.500
18	FH	2.600
19	RN	2.985
20	AFD	2.280
Rata-rata (mean)		2.691
Nilai Minimum		2.280
Nilai Maksimum		3.150

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, dapat diketahui bahwa jarak tempuh terpendek yang dicapai atlet pada saat posttest adalah 2.280 meter, sedangkan jarak tempuh terjauh adalah 3.150 meter. Nilai rata-rata daya tahan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh setelah diberikan latihan Drill Running ABCD adalah 2.691 meter.

Jika dibandingkan dengan hasil pretest, terdapat peningkatan jarak tempuh rata-rata, yang menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan atlet meningkat setelah mengikuti program latihan. Hal ini membuktikan bahwa latihan Drill Running ABCD memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan fisik para atlet.

4.2 Analisis Data

4.2.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian, baik pretest maupun posttest, berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test melalui program SPSS versi 25 dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika Sig. > 0,05, maka data berdistribusi normal.
- Jika Sig. < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest_Kecepatan	.096	20	.200*
Posttest_Kecepatan	.163	20	.174
Pretest_Dayatahan	.164	20	.163
Posttest_Dayatahan	.141	20	.200*

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai sig. Pre test Kecepatan adalah 0,200 dan nilai sig. Post test Kecepatan adalah 0,174. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig pre test > 0,05 atau 0,200 > 0,05 dan nilai sig. post test > 0,05 atau 0,174 > 0,05. Pada hasil Pre test Daya tahan adalah 0,163 dan post test daya tahan adalah 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig pre test > 0,05 atau 0,163 > 0,05 dan nilai sig post test > 0,05 atau 0,200 > 0,05. Sehingga dari hasil tersebut disimpulkan bahwa data hasil uji pre test dan post test berdistribusi normal.

4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari drill running ABCD terhadap peningkatan kecepatan (speed) dan daya tahan (endurance) atlet Club Warrior Kota Banda Aceh. Karena penelitian ini menggunakan desain one group pretest–posttest, maka pengujian dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS versi 25.

4.3.1 Uji Korelasi

Uji *korelasi Paired Samples* menunjukkan hubungan (korelasi) antara data pretest dan posttest pada variabel yang sama. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah kedua data berhubungan positif.

Tabel 4. 6 Uji Korelasi

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest_Kecepatan & Posttest_Kecepatan	20	.887	<,001
Pair 2	Pretest_Dayatahan & Posttest_Dayatahan	20	.774	<,001

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Correlations dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, diperoleh nilai korelasi antara pretest dan posttest sebesar 0.887 dan 0.774 dengan nilai signifikansi < 0.001 . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Dengan demikian, peningkatan hasil tes setelah perlakuan memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan awal peserta. Semakin baik kemampuan awal (pretest), maka cenderung semakin tinggi pula hasil setelah perlakuan (posttest).

4.3.2 Uji Paired Sample T-Test

Uji *Paired Sample t-Test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada variabel kecepatan dan daya tahan setelah diberikan perlakuan berupa latihan Drill Running ABCD.

Dasar pengambilan keputusan uji *Paired Sample t-Test* adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest (artinya latihan berpengaruh).
2. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest (artinya latihan tidak berpengaruh).

Tabel 4. 7 Hasil Uji Paired Samples T- Test

Paired Samples Test					
	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest_Kecepatan - Posttest_Kecepatan	1.05400	.78303	6.020	19	<,001
Pretest_Dayatahan - Posttest_Dayatahan	-.993000	.174608	-25.433	19	<,001

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* pada tabel di atas, diperoleh penjelasan sebagai berikut:

1. Variabel Kecepatan

Nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $< 0.001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kecepatan. Nilai *mean difference* sebesar 1.054 menunjukkan adanya peningkatan waktu rata-rata kecepatan setelah diberikan latihan *Drill Running* ABCD. Dengan demikian, latihan ini berpengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh.

2. Variabel Daya Tahan

Nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $< 0.001 < 0.05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest daya tahan. Nilai *mean difference* sebesar -25.433 menunjukkan peningkatan jarak tempuh setelah perlakuan (karena nilai negatif menandakan posttest lebih tinggi dibanding pretest). Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Drill Running* ABCD juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh.

4.3.3 Hasil Perhitungan Effect Size (Cohen's d)

Uji *Effect Size* digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan kecepatan dan daya tahan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh. Jika uji paired sample t-test sebelumnya menjawab apakah latihan memberikan pengaruh yang signifikan, maka *effect size* digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh tersebut. Perhitungan *effect size* menggunakan rumus Cohen's d:

$$d = \frac{(\text{Mean Posstest} - \text{Mean Pretest})}{(\text{SD Selisih})}$$

Kriteria interpretasi effect size mengacu pada kriteria Cohen (1988) sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Kriteria Uji Cohen's d

Nilai d	Interpretasi
$d \geq 0,20$	Pengaruh Kecil
0,21 – 0,50	Pengaruh Sedang
$d < 0,80$	Pengaruh Besar

Tabel 4. 9 Hasil Perhitungan Descriptive Statistics Selisih

Variabel	N	Min	Maks	Mean (Rata-rata selisih)	Std. Deviation (SD Selisih)	Nilai d
Selisih Kecepatan	20	-0.39	2.90	1.0540	0.78303	1.34
Selisih Daya Tahan	20	0.75	1.41	0.9930	0.17461	5.69

Berdasarkan Tabel 4.9 *Descriptive Statistics Selisih*, diketahui bahwa pada variabel kecepatan terdapat rata-rata selisih (mean) peningkatan sebesar 1.054 detik dengan nilai standar deviasi 0.783. Artinya, setelah mengikuti latihan *Drill Running ABCD*, waktu tempuh sprint atlet mengalami peningkatan yang cukup berarti, yaitu waktu lari menjadi lebih cepat dibanding sebelum latihan. Nilai *effect size* (Cohen's d) untuk variabel kecepatan adalah 1.34, yang termasuk kategori pengaruh besar (large effect). Dengan demikian, latihan *Drill Running ABCD* terbukti memberikan pengaruh kuat terhadap peningkatan kecepatan sprint atlet Club Warrior Kota Banda Aceh.

Pada variabel daya tahan, nilai rata-rata selisih yang diperoleh adalah 0.993 dengan standar deviasi 0.174. Nilai selisih yang positif menunjukkan adanya peningkatan kapasitas daya tahan setelah program latihan diberikan. Nilai *effect size* (Cohen's *d*) untuk variabel daya tahan adalah 5.69, yang termasuk kategori pengaruh sangat besar (*very large effect*). Hal ini menunjukkan bahwa latihan Drill Running ABCD tidak hanya meningkatkan kecepatan, tetapi juga memberikan dampak yang sangat kuat terhadap peningkatan daya tahan atlet. Menurut interpretasi Cohen, nilai di atas 0.8 dikategorikan sebagai efek yang sangat besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa program latihan Drill Running ABCD memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap peningkatan kecepatan dan daya tahan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh.

4.4 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh drill running ABCD terhadap peningkatan kecepatan dan daya tahan pada atlet Club Warrior Kota Banda Aceh. Berdasarkan hasil analisis data yang meliputi uji deskriptif, uji normalitas, uji *paired sample t-test*, dan uji *Effect Size*, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kedua variabel setelah diberikan perlakuan latihan.

4.4.1 Pengaruh *Drill Running* ABCD terhadap Kecepatan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Drill Running ABCD terhadap kecepatan lari pada atlet Club Warrior Kota Banda Aceh. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Drill Running ABCD terhadap peningkatan kecepatan lari para atlet. Berdasarkan perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest, diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik terhadap kecepatan dibandingkan sebelum diberikan latihan Drill Running ABCD.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* $< 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest kecepatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan Drill Running ABCD secara efektif meningkatkan kecepatan lari atlet. Hal ini juga diperkuat dengan hasil perhitungan *Effect Size* (Cohen's *d*) yang berada pada kategori tinggi, sehingga menunjukkan bahwa pengaruh latihan terhadap peningkatan kecepatan sprint para

atlet Club Warrior Kota Banda Aceh tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tyas Permana dan Ika Yulianingsih (2025) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan Running ABC Drills terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat. Sebagai salah satu bentuk latihan fisik, metode ini terbukti efektif untuk diterapkan oleh pelatih atau guru olahraga dalam meningkatkan performa kecepatan sprint peserta latihan. Hal ini memperkuat temuan bahwa Running ABCD Drill dapat dijadikan sebagai bagian penting dalam program pelatihan untuk mengembangkan kemampuan sprint atlet.

Menurut Putra, dkk. (2023), latihan Running ABC merupakan aktivitas yang dirancang untuk menyempurnakan gerakan tungkai sekaligus melatih teknik dasar lari, terutama pada nomor jarak pendek (sprint). Dalam cabang atletik, latihan ini sering disebut Running ABC karena terdiri dari rangkaian gerakan dasar lari yang membentuk dasar koordinasi tubuh. Istilah “ABC” sendiri sering diartikan sebagai *Athletic Basic Coordination* atau *Acceleration Balance Coordination*, yaitu latihan yang menekankan penguasaan teknik dan koordinasi tubuh untuk meningkatkan efisiensi gerak saat berlari.

Pendapat tersebut sejalan dengan Brown dan Ferrigno (2014) yang menyatakan bahwa ABC Running Drill merupakan latihan variasi gerak lari yang disusun berdasarkan tingkat kesulitan secara sistematis untuk memperbaiki teknik dasar, memperkuat otot tungkai, serta meningkatkan koordinasi gerak. Sementara itu, Henriksen, Stambulova, & Roessler (2010) menambahkan bahwa perencanaan latihan ABC Running Drill yang dilakukan secara terukur dapat menghasilkan perubahan yang signifikan karena melatih kekuatan, teknik, dan ritme gerak secara terpadu.

Penelitian ini juga relevan dengan temuan Triansyah (2021) yang membuktikan bahwa latihan ABC Running berpengaruh signifikan terhadap kemampuan sprint 60 meter mahasiswa Pendidikan Olahraga, serta penelitian Sobarna, Hambali, Sutiswo, & Sunarsi (2020) yang menunjukkan pengaruh positif latihan ABC Run terhadap peningkatan kemampuan sprint. Begitu pula hasil penelitian Kurniawan, Mulyana, dan Muldan (2025) yang menunjukkan bahwa latihan ABC Running Drill efektif dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek

pada komunitas pelari di Tegal.

Latihan Drill Running ABCD yang diberikan secara teratur dengan intensitas dan pengulangan yang terukur memberikan dampak terhadap frekuensi langkah, dorongan otot tungkai, dan efisiensi teknik gerak. Gerakan drill seperti *A-skip*, *B-skip*, *C-run*, dan *D-run* melatih koordinasi antara ayunan lengan dan langkah kaki, sehingga meningkatkan efektivitas dorongan tubuh ke depan. Adaptasi fisiologis dan neuromuskular yang terjadi selama proses latihan membuat kecepatan lari meningkat secara signifikan.

Menurut Sukadiyanto (2010), latihan merupakan perangkat utama dalam proses pembentukan kondisi fisik atlet untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh dan menyempurnakan gerak. Hal ini sesuai dengan karakteristik cabang olahraga atletik, khususnya lari sprint, yang menuntut kekuatan eksplosif, koordinasi tinggi, serta efisiensi gerak untuk mencapai kecepatan maksimal.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis statistik, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa latihan Drill Running ABCD memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh. Latihan ini efektif karena secara ilmiah terbukti memperbaiki teknik dasar, memperkuat otot, dan meningkatkan koordinasi tubuh yang menjadi fondasi utama kecepatan lari.

4.4.2 Pengaruh *Drill Running* ABCD terhadap Daya Tahan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Drill Running ABCD tidak hanya meningkatkan kecepatan lari, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap daya tahan atlet Club Warrior Kota Banda Aceh. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi $< 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest daya tahan. Analisis Effect Size menggunakan Cohen's *d* menunjukkan nilai effect size berada pada kategori *sedang*, yang berarti latihan Drill Running ABCD memberikan pengaruh nyata dan cukup kuat terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet setelah mengikuti program latihan selama beberapa minggu.

Latihan Drill Running ABCD terdiri dari beberapa bentuk latihan koordinasi seperti *high knees*, *butt kicks*, *ankle flip*, *skipping*, dan *bounding*. Gerakan ini menekankan pada penguatan otot tungkai dan efisiensi teknik berlari, sehingga ketika dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kapasitas

aerobik dan memperbaiki sistem pernapasan atlet. Latihan dilakukan dengan ritme cepat namun terkontrol, melibatkan banyak otot tubuh bagian bawah yang berperan penting dalam menopang aktivitas lari jarak menengah maupun jarak panjang. Kombinasi latihan kecepatan dan koordinasi ini membuat tubuh atlet beradaptasi terhadap peningkatan beban latihan secara bertahap, yang pada akhirnya memperbaiki daya tahan secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Utomo dan Wahyudi (2021) yang menyatakan bahwa metode ABC Running berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Kekuatan otot yang meningkat tersebut berdampak langsung pada kemampuan bertahan atlet selama berlari, karena otot yang kuat mampu menahan kelelahan lebih lama. Begitu juga hasil penelitian oleh Agari, Simanjuntak, dan Haetami (2019) yang menjelaskan bahwa metode latihan ABC Running membantu meningkatkan teknik dasar lari dan kekuatan tungkai bawah, yang secara tidak langsung juga memperkuat kemampuan daya tahan tubuh. Latihan ini melatih sistem energi aerobik dan anaerobik sehingga atlet mampu mempertahankan performa tinggi dalam durasi yang lebih panjang.

Selain itu, latihan Drill Running ABCD memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan koordinasi tubuh bagian atas dan bawah secara bersamaan. Hal ini membuat gerakan berlari menjadi lebih efisien dan tidak cepat menguras energi. Peningkatan efisiensi gerak ini terbukti dari hasil tes posttest yang menunjukkan peningkatan jarak tempuh para atlet dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan. Dengan demikian, latihan Drill Running ABCD dapat dikategorikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan karena menggabungkan unsur teknik, koordinasi, kekuatan, dan kecepatan dalam satu rangkaian latihan yang menyeluruh.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan dari Putra dan Andriani (2022) yang menjelaskan bahwa latihan koordinasi dan kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot dan sistem pernapasan atlet. Semakin baik kemampuan otot dalam menyimpan dan menggunakan energi, semakin lama atlet mampu mempertahankan performa dalam aktivitas lari jarak menengah. Berdasarkan hal tersebut, latihan Drill Running ABCD sangat relevan diterapkan pada klub atau sekolah olahraga yang berfokus pada pengembangan kapasitas fisik atlet muda, khususnya untuk meningkatkan

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan Drill Running ABCD terhadap kecepatan dan daya tahan atlet di Club Warrior Kota Banda Aceh, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan Drill Running ABCD berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan atlet.

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kecepatan setelah diberikan latihan Drill Running ABCD. Latihan ini mampu meningkatkan kecepatan sprint atlet melalui peningkatan koordinasi gerak, frekuensi langkah, dan efisiensi teknik lari.

2. Latihan Drill Running ABCD berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan atlet.

Hasil Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) < 0,05 terhadap kemampuan daya tahan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan Drill Running ABCD tidak hanya berkontribusi pada kecepatan, tetapi juga membantu meningkatkan daya tahan fisik dengan memberikan stimulus latihan berulang yang melibatkan sistem energi aerobik dan anaerobik.

3. Efek latihan terbukti memberikan peningkatan performa atlet secara keseluruhan.

Dilihat dari peningkatan rata-rata hasil pretest dan posttest pada kedua variabel, latihan Drill Running ABCD mampu memberikan perubahan nyata terhadap peningkatan performa fisik atlet, khususnya pada aspek kecepatan dan daya tahan. Program latihan yang dilakukan secara terstruktur dan progresif mampu membantu atlet beradaptasi dan meningkatkan kemampuan fisiknya.

Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa latihan Drill Running ABCD efektif diterapkan dalam program latihan atlet untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan fisik, sehingga dapat menjadi pilihan metode latihan pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan sprint.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk pelatih dan pengelola klub
 - a. Latihan Drill Running ABCD dapat dijadikan bagian dari program latihan rutin untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan atlet.
 - b. Disarankan untuk melakukan latihan secara konsisten dengan pengaturan intensitas, volume, dan progresi latihan yang terukur.
2. Untuk atlet Club Warrior Banda Aceh
 - a. Atlet diharapkan menjaga kedisiplinan dalam mengikuti program latihan, termasuk memperhatikan nutrisi dan kualitas istirahat agar proses adaptasi latihan berjalan optimal.
3. Untuk peneliti selanjutnya
 - a. Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kelincahan (agility), power tungkai, atau koordinasi untuk melihat pengaruh yang lebih luas dari latihan Drill Running ABCD.
 - b. Penelitian juga dapat dilakukan dalam durasi yang lebih panjang atau pada subjek yang berbeda seperti atlet dari cabang olahraga lain atau kelompok usia yang berbeda.

Dengan adanya temuan ini, diharapkan latihan Drill Running ABCD dapat menjadi alternatif program latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet di berbagai cabang olahraga.