

**PENGARUH DRILL RUNNING ABCD TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN DAN DAYA TAHAN PADA
KLUB WARIOR KOTA BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

oleh

Ratna Mulyani

21104144



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

2025

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH DRILL RUNING ABCD TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN DAYA TAHAN PADA CLUB WARIOR KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan dihadapan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Get Sempena Banda Aceh

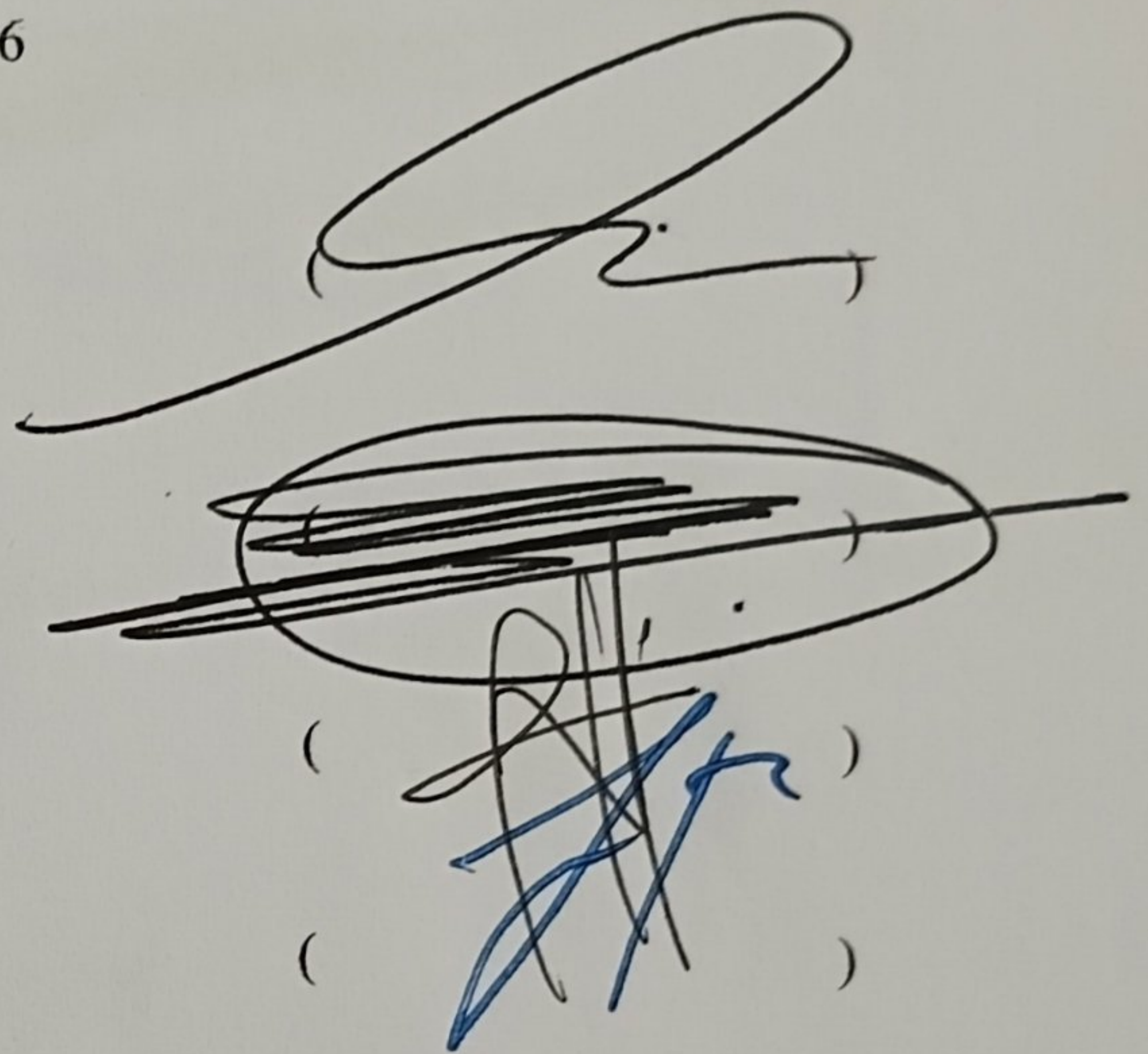
Banda Aceh, 20 Mei 2026

Pembimbing I : Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN.1315098802

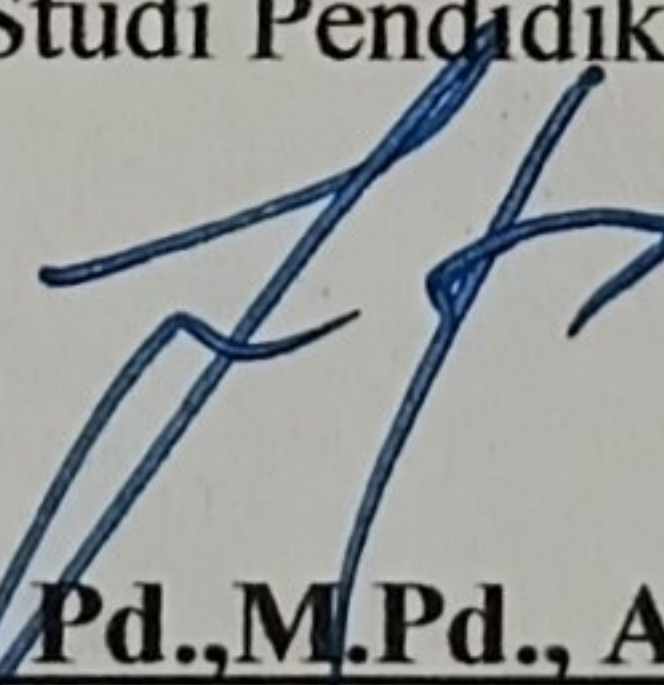
Pembimbing II : Dr.Irfandi, S.Pd.Or
NIDN.0120128601

Penguji I : Ahmad Nasriadi, M Pd
NIDN.0131078402

Penguji II : Irwandi, S. Pd., M.Pd.AIFO
NIDN.0126068005

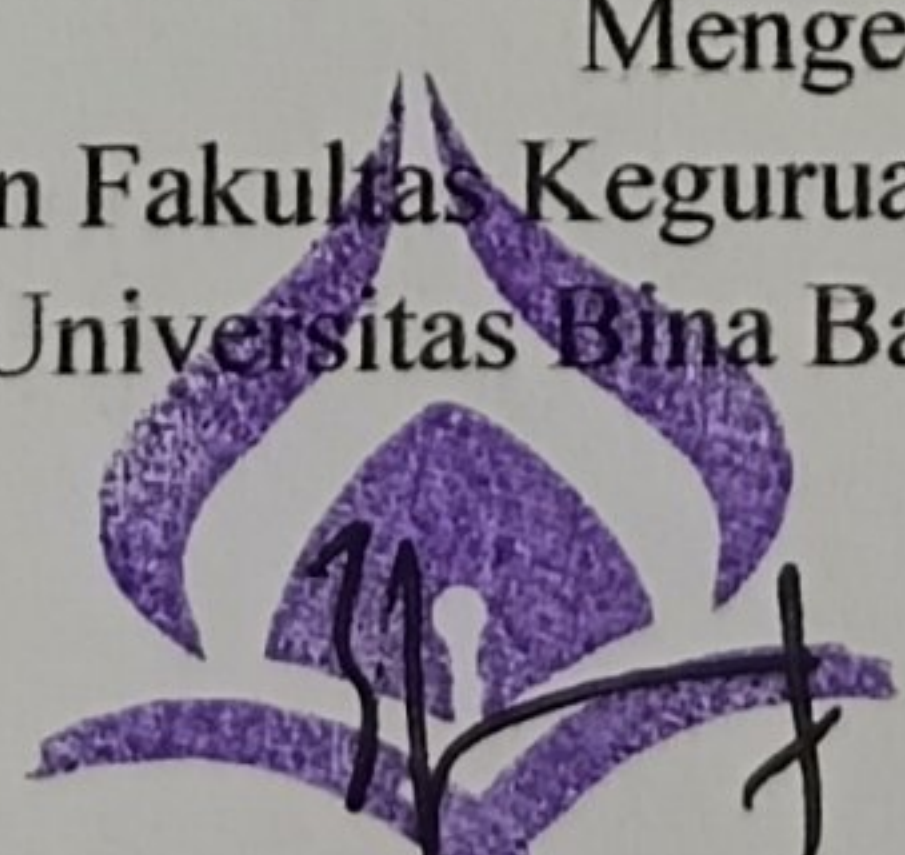


Menyutujui
Ketua Prodi Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S. Pd., M.Pd., AIFO
NIDN: 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN:0101018304

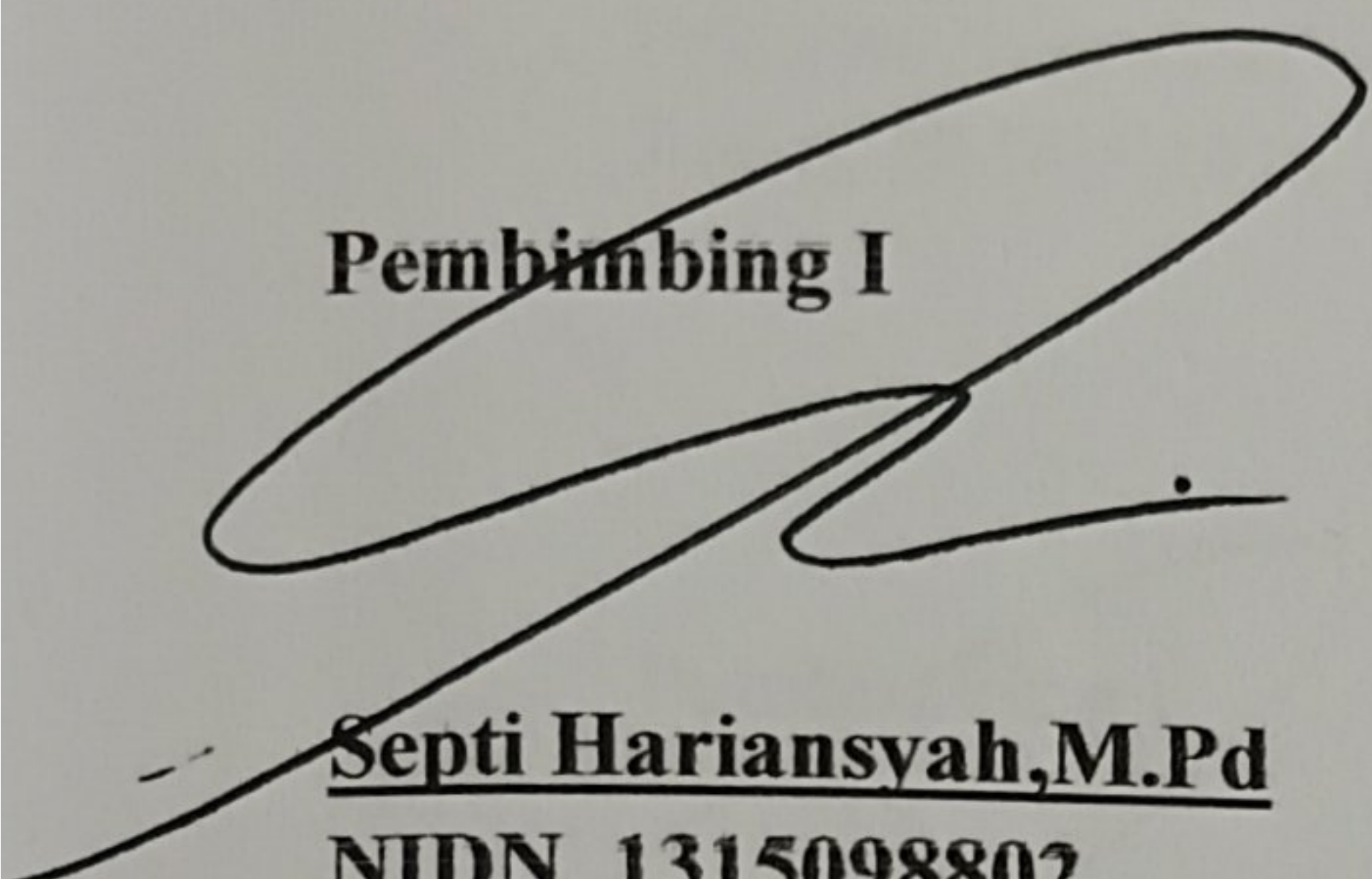
LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH DRILL RUNNING ABCD TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN DAYA TAHAN PADA KLUB WARIOR KOTA BANDA ACEH

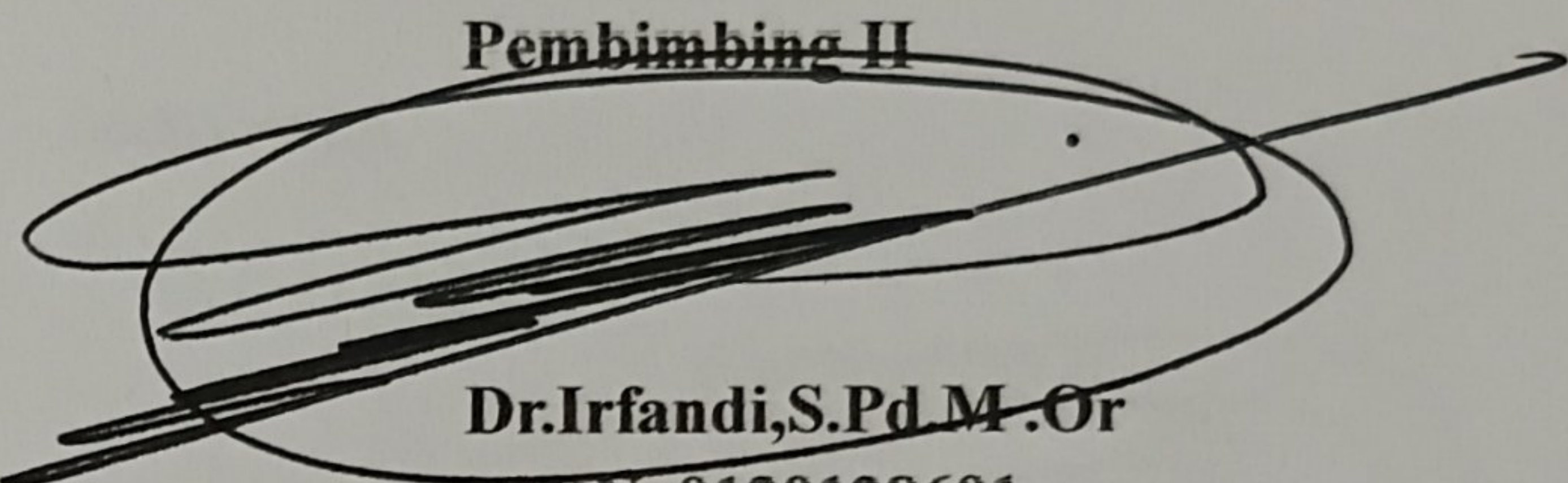
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 20 Mei 2026

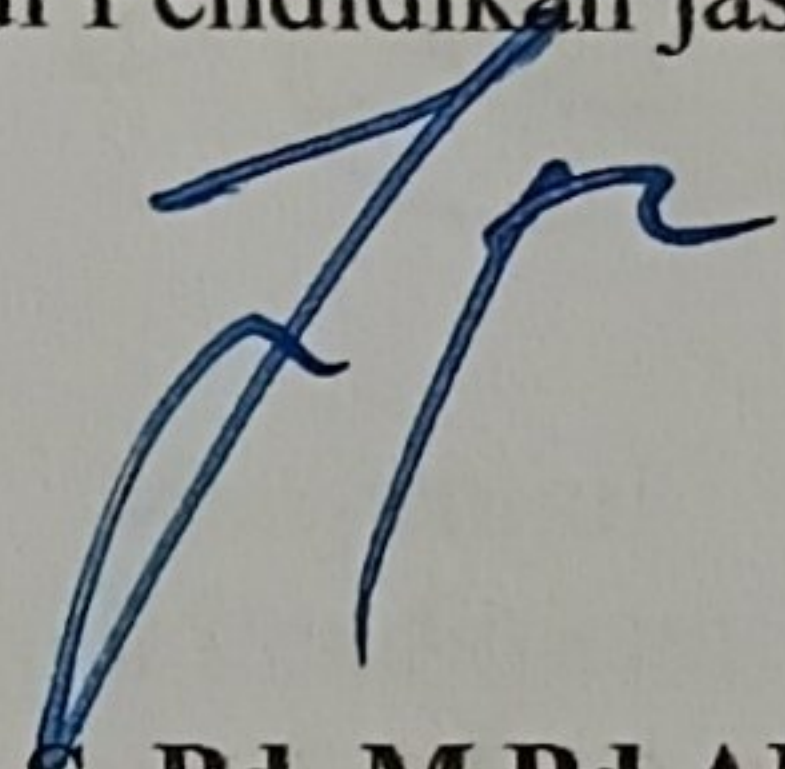
Pembimbing I


Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Pembimbing II


Dr. Irfandi, S.Pd M.Or
NIDN. 0120128601

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan jasmani


Irwandi, S. Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

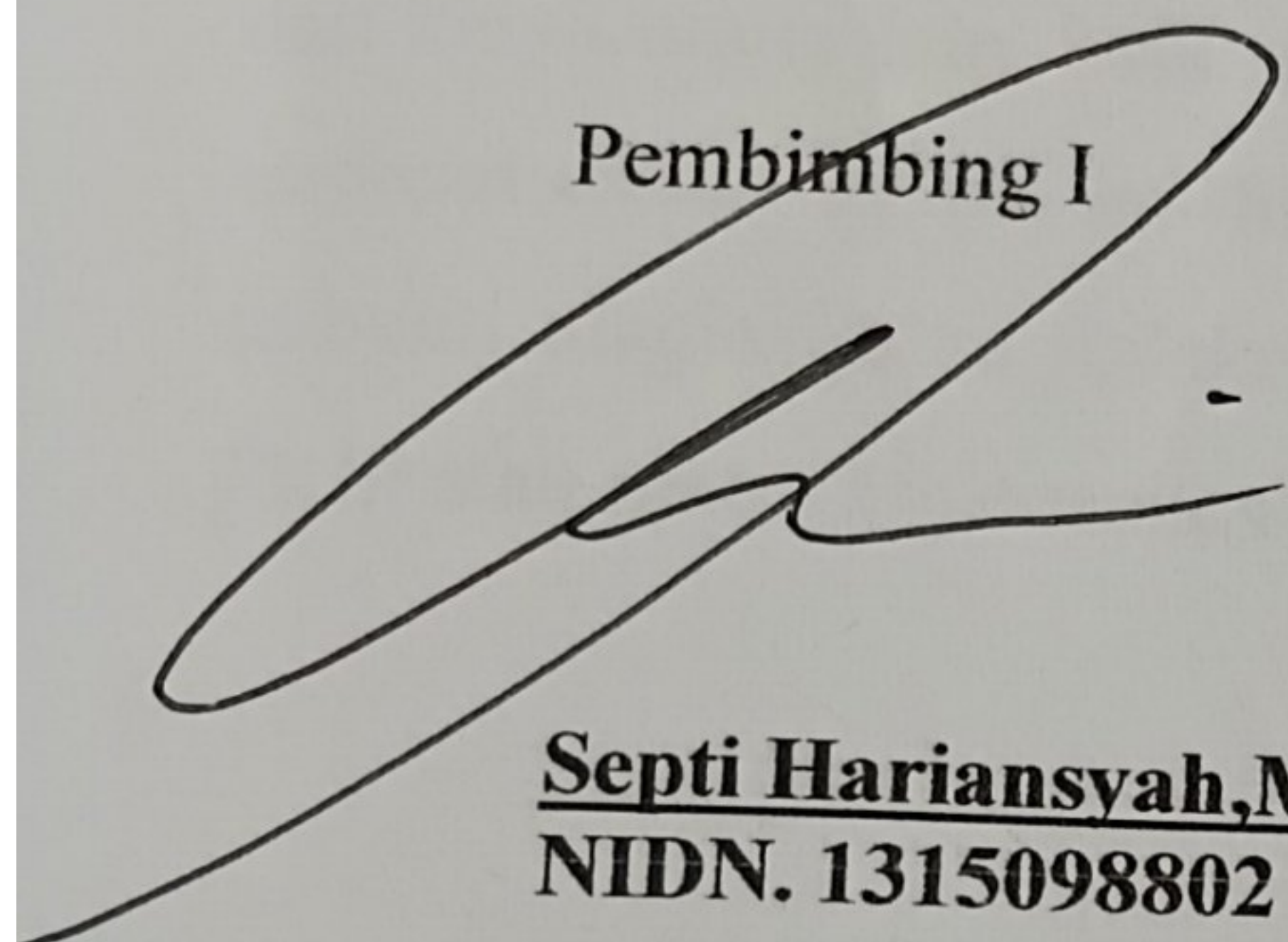

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

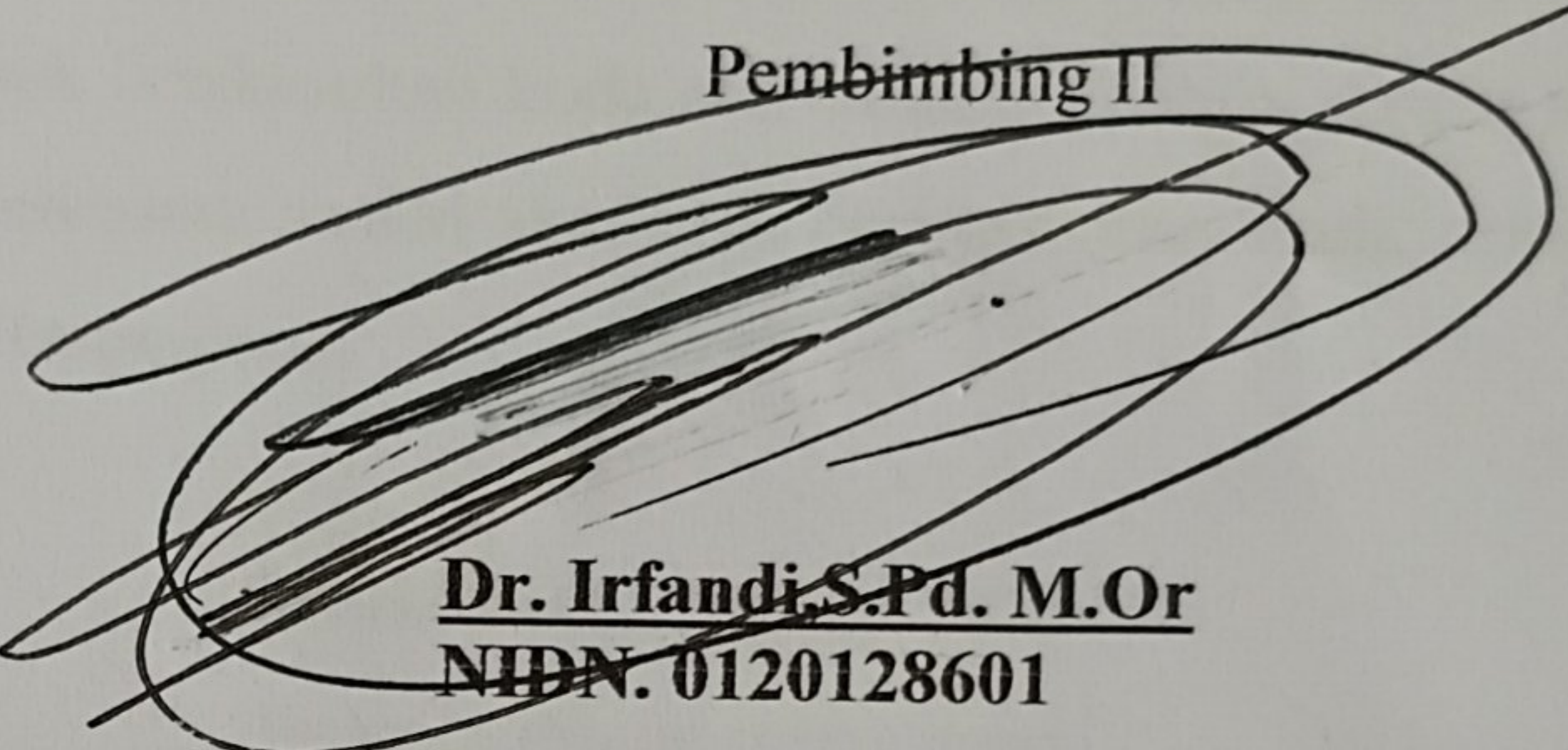
Skripsi dengan judul Pengaruh Drill Running ABCD Terhadap Peningkatan Speed Dan Daya Tahan Pada Klub Warior Kota Banda Aceh, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Ratna Mulyani, NIM 21104144, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat, 20 Mie 2026.

Menyetujui,

Pembimbing I

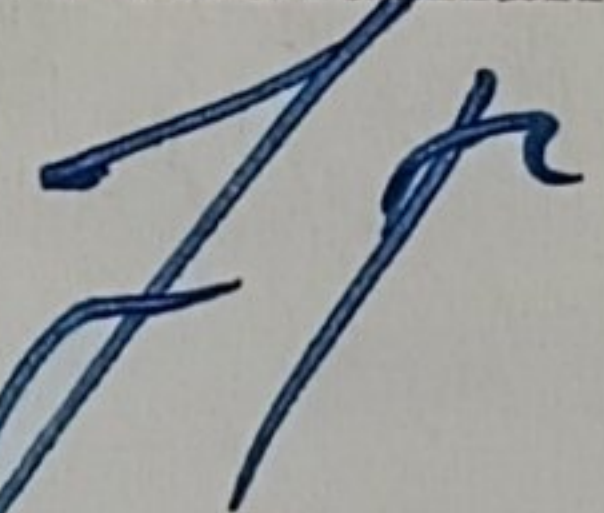

Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Pembimbing II


Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

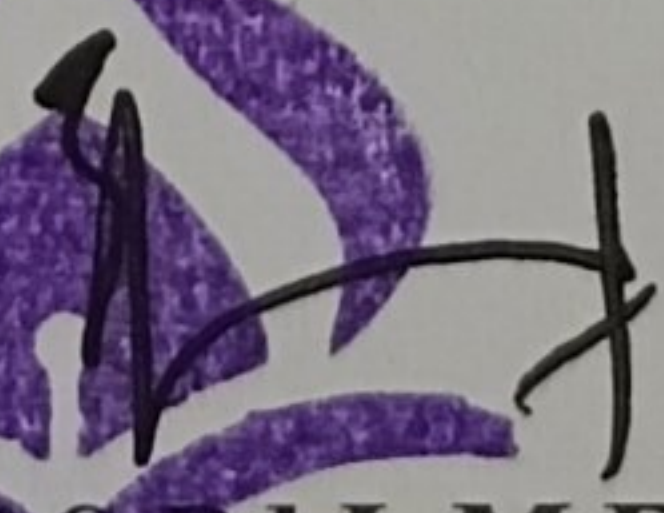
Menyetujui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN 0128068203

UBBG

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ratna mulyani
NIM : 211104144
Program Studi : Pendidikan jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari program studi, dekan FKIP atau rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 20 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Ratna mulyani

NIM: 21104144

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Drill Running* ABCD terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Tahan pada Klub Warrior Kota Banda Aceh.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumil akhir nanti, Amin.

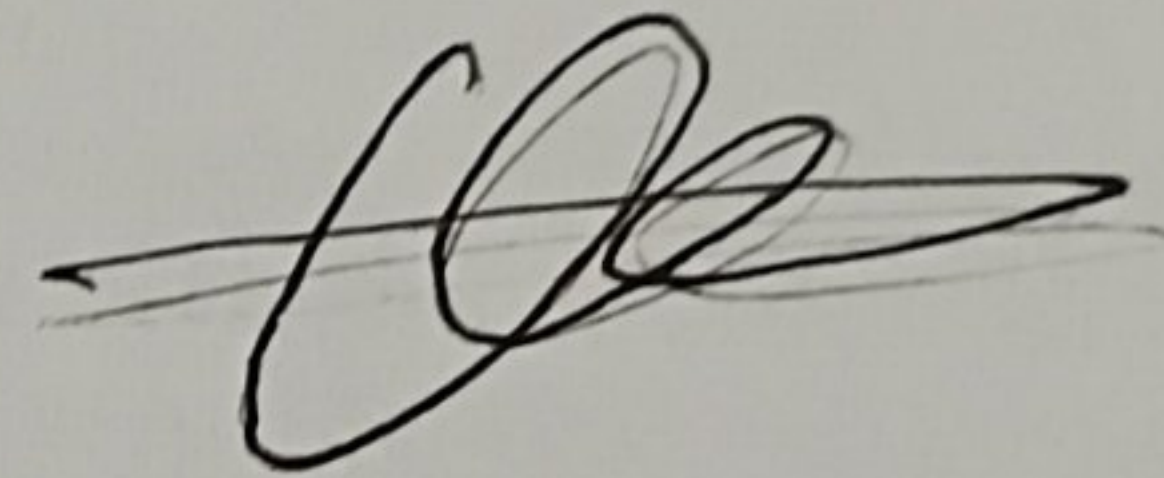
Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Ibunda Saridah dan Ayahanda Yahya, untuk beliau berdua skripsi ini penulis mempersembahkan. Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis akan berikan untuk kalian berdua.
2. Ibu Prof. Dr. Lili kasmini, S.Si.,M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempenan
3. Ibu Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD selaku dekan FKIP UUBG beserta staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas selama penulis mengikuti studi di FKIP UBBG tercinta ini.
4. Irwandi, S.Pd..M Pd.AIFO selaku Ketua prodi pendidikan jasmani universitas bina bangsa getsempena, yang telah memberikan kesempatan dan arahan dari penulis skripsi ini.
5. Septi Hariansyah, M.Pd selaku pembimbing I yang sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. Dr. Irfandi, S.Pd. M .Or Sebagai Dosen Pembimbing II di tengah-tengah telah membimbing, mengarahkan dan memberikan kontribusi yang sangat banyak dalam penyelesaian skripsi.

7. Bapak dan ibu Dosen program studi pendidikan jasmani universitas bina bangsa getsempena yang telah membantu, membimbing dan memberikan pengetahuan kepada penulis.
8. Kepada adik kandung penulis Rita maharani yang telah mensupport, memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
9. Kepada seluruh sahabat. Seperjuangan yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak, agar di masa yang akan datang karya ilmiah seperti ini dapat disusun dengan lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri dan pembaca pada umumnya.

Banda Aceh, 20 Novemver 2025



Ratna Mulyani

**PENGARUH *DRILL RUNNING* ABCD TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN DAN DAYA TAHAN PADA CLUB WARIOR KOTA BANDA
ACEH**

Ratna Mulyani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan kecepatan dan daya tahan atlet. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya penguasaan kondisi fisik yang baik, khususnya dalam aspek kecepatan dan daya tahan yang menjadi komponen utama dalam berbagai cabang olahraga. Banyak atlet yang memiliki kemampuan teknik baik, namun kurang optimal dalam aspek fisik, sehingga performa mereka tidak maksimal di lapangan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design* dan teknik *purposive sampling*, melibatkan 20 atlet sebagai sampel. Instrumen pengukuran kecepatan menggunakan tes lari 60 meter, sedangkan daya tahan diukur melalui tes lari 12 menit. Program latihan *Drill Running ABCD* diterapkan selama empat minggu dengan frekuensi latihan yang teratur dan peningkatan intensitas secara bertahap. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, serta perhitungan *effect size* dengan rumus Cohen's *d* untuk menentukan besar pengaruh latihan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan dengan rata-rata selisih sebesar 1.054 detik dan *effect size* ($d = 1.34$) yang termasuk kategori pengaruh besar. Pada variabel daya tahan, rata-rata peningkatan sebesar 0.993 dengan *effect size* ($d = 5.69$) yang termasuk kategori pengaruh sangat besar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Drill Running ABCD* berpengaruh signifikan dan efektif dalam meningkatkan kecepatan serta daya tahan atlet secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Drill Running ABCD*, kecepatan, daya tahan, atlet, latihan fisik.

**THE EFFECT OF ABCD RUNNING DRILL TRAINING ON IMPROVING
SPEED AND ENDURANCE IN THE WARRIOR CLUB ATHLETES, BANDA
ACEH**

Ratna Mulyani

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of *Drill Running ABCD* training on improving the speed and endurance of athletes. The background of this research is based on the importance of having good physical condition, particularly in aspects of speed and endurance, which are essential components in various sports. Many athletes possess good technical abilities but fail to reach optimal performance due to insufficient physical conditioning. The research method used was an experimental design with a *one-group pretest-posttest design* and *purposive sampling* technique, involving 20 athletes as participants. The speed variable was measured using a 60-meter sprint test, while endurance was assessed using a 12-minute running test. The *Drill Running ABCD* training program was conducted for four weeks with structured frequency and progressively increased intensity. Data were analyzed using a *paired sample t-test* to determine the difference between pretest and posttest results, and the *effect size* was calculated using Cohen's *d* to measure the magnitude of the effect. The results showed an improvement in speed with an average difference of 1.054 seconds and an *effect size* ($d = 1.34$), categorized as a large effect. The endurance variable also showed an improvement with an average difference of 0.993 and an *effect size* ($d = 5.69$), categorized as a very large effect. In conclusion, *Drill Running ABCD* training has a significant and effective impact on enhancing athletes' speed and endurance performance.

Keywords: *Drill Running ABCD*, speed, endurance, athletes, physical training.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Konsep Dasar Latihan.....	7
2.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan	8
2.1.3 Tujuan Latihan Pembinaan	9
2.2 Latihan Kondisi Fisik	10
2.2.1 Definisi Kondisi Fisik.....	10
2.2.2 Jenis Kondisi Fisik.....	11
2.2.3 Komponen Fisik Pendukung <i>Drills Running</i> ABCD.....	12
2.2.4 Komponen Fisik yang Mendukung Daya Tahan	13
2.3 Konsep <i>Drill Running</i> ABCD.....	14
2.3.1 Pengertian <i>Drill Running</i> ABCD.....	15
2.3.2 Komponen <i>Drill Running</i> ABCD	15
2.3.3 Tujuan dan Manfaat <i>Drill Running</i> ABCD	18
2.3.4 Prinsip Pelaksanaan <i>Drill Running</i>	19
2.4 Definisi Kecepatan (<i>Speed</i>)	20
2.5 Definisi Daya Tahan	20
2.6 Pengaruh Latihan <i>Drill Running</i> terhadap Kecepatan dan Daya Tahan.....	21

2.7 Implikasi untuk Klub Warior Banda Aceh	22
2.8 Penelitian yang Relevan	24
2.9 Kerangka Berfikir	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.4 Variabel Penelitian.....	29
3.5 Prosedur Penelitian /Program Latihan <i>Drill Running ABC</i>	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	32
3.8 Teknik Analisis Data	34
3.8.1 Analisis Data Statistik Deskripsi	35
3.8.2 Analisis Statistik Inferensial	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Data Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Data Pretest Kecepatan	39
4.1.2 Deskripsi Data Pretest Daya Tahan.....	40
4.1.3 Penerapan Program Latihan <i>Drill Running ABCD</i>	41
4.1.4 Deskripsi Data Posttest Kecepatan.....	42
4.1.5 Deskripsi Data Posttest Daya Tahan	44
4.2 Analisis Data	45
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	45
4.3 Uji Hipotesis.....	46
4.3.1 Uji Korelasi	46
4.3.2 Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	46
4.3.3 Hasil Perhitungan <i>Effect Size</i> (Cohen's d)	47
4.4 Pembahasan	49
BAB V PENUTUP	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3, 1 Data Klub Warrior	28
Tabel 3, 2 Program Latihan	31
Tabel 3, 3 Tes Pengukuran	33
Tabel 3, 4 Kriteria Interpretasi Cohen's d	38
Tabel 4, 1 Data Pretest Kecepatan	40
Tabel 4, 2 Hasil Pretest Daya Tahan	41
Tabel 4, 3 Data Post test Kecepatan	43
Tabel 4, 4 Data Posttest Daya Tahan	44
Tabel 4, 5 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4, 6 Uji Korelasi	46
Tabel 4, 7 Hasil Uji Paired Samples T-Test	47
Tabel 4, 8 Kriteria Uji Cohen's d	48
Tabel 4, 9 Hasil Perhitungan Descriptive Statistics Sekolah	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Drill A (High Knees).....	16
Gambar 2. 2 Gerakan Drill A (High Knees).....	16
Gambar 2. 3 Gerakan Drill B (Butt Kicks)	17
Gambar 2. 4 Gerakan Drill B (Butt Kicks)	17
Gambar 2. 5 Gerakan Drill C (Skipping Tinggi).....	18
Gambar 2. 6 Gerakan Bounding.....	18
Gambar 2. 7 Bagan Kerangka Berfikir.....	26