ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Penerapan Metode *Deep Learning* pada Pembelajaran Pjok Materi ABC *Drill* Siswa Kelas 12 MAN Pacitan

Ahmad Nurfajari Nugrahanto[1,*], Annafiah[1], Rizky Dwi Nurtanto[1], Okta Gangsar Adi Sasono[1], Al Fahri Firda Wijaya[1], Arif Mustofa[1], Sulih Setyanto[1]

[1]STKIP PGRI Pacitan

[*]Coresponding Author: ahmadnurfajari91@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memerlukan metode yang tepat agar siswa mampu menguasai keterampilan gerak dasar, termasuk teknik lari ABC *drill*. Kemampuan siswa dalam melakukan teknik tersebut perlu dikembangkan melalui proses pembelajaran yang terarah dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pembelajaran PJOK dengan pendekatan deep learning melalui latihan ABC *drill* pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pacitan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 339 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik keterampilan lari ABC *drill* menggunakan instrumen penilaian teknik gerak. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, paired sample t-test, dan perhitungan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah pelaksanaan pembelajaran. Rata-rata hasil tes meningkat dari 53,08 menjadi 85,40, sedangkan nilai N-Gain mencapai 72,34% dalam kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran PJOK melalui latihan ABC *drill* berpotensi meningkatkan keterampilan teknik dasar lari siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran atletik yang terarah dan berkelanjutan di sekolah.

Kata Kunci: Pembelajaran PJOK, *Deep Learning*, Lari ABC *Drill*

Received: 1 Okt 2026; **Revised**: 30 Okt 2026; **Accepted**: 31 Okt 2026; **Available Online**: 31 Okt 2026

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta kebiasaan hidup aktif dan sehat peserta didik. Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah atletik, khususnya keterampilan lari jarak pendek yang membutuhkan kecepatan, koordinasi gerak, dan teknik berlari yang baik. Pencapaian performa lari yang optimal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh penguasaan teknik gerakan, koordinasi anggota tubuh, dan efektivitas langkah selama berlari. Sehingga, pembelajaran atletik perlu didukung oleh metode latihan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah ABC *drill*, yaitu serangkaian latihan teknik dasar lari yang meliputi gerakan seperti *high knees*, *butt kicks*, *ankling*, dan *straight leg run*.

Latihan ini diarahkan untuk memperbaiki pola gerak, koordinasi anggota tubuh, serta penguasaan teknik berlari. Penelitian M. , & T. A. Haetami (2021) menunjukkan bahwa latihan ABC running *drill* relevan untuk dikaji dalam peningkatan kemampuan lari sprint 50 meter pada siswa. Selain itu, Lurang (2026) meneliti hubungan latihan teknik lari dengan kemampuan sprint 100 meter pada atlet. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya latihan teknik dalam pengembangan kemampuan lari, sehingga penerapan ABC *drill* perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah. Dalam praktik pembelajaran PJOK, kemampuan lari peserta didik dapat berbeda-beda, baik dari segi kecepatan maupun penguasaan teknik dasar. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena siswa tidak hanya dituntut mampu menyelesaikan jarak lari yang ditentukan, tetapi juga melakukan gerakan dengan teknik yang efektif.

Penelitian Bagaskoro (2024) mengangkat permasalahan keterampilan start, pelaksanaan gerakan lari, dan teknik melewati garis finis pada siswa sekolah dasar dalam pembelajaran lari 100m. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa penguasaan teknik merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran atletik. Pada penelitian ini, performa lari dipahami sebagai kemampuan siswa dalam menyelesaikan lari pada jarak yang telah ditentukan, yang terutama diukur melalui waktu tempuh, serta dapat

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

dilengkapi dengan penilaian teknik gerakan apabila instrumen penelitian mendukungnya. Sementara itu, ABC *drill* merupakan bentuk latihan teknik dasar lari yang dilakukan secara terstruktur melalui pengulangan gerakan tertentu untuk membantu meningkatkan kualitas koordinasi dan mekanika gerak.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian di kelas XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pacitan perlu diawali dengan identifikasi kondisi kemampuan lari siswa melalui observasi dan pengukuran awal. Pada bagian ini, masukkan hasil observasi awal yang benar-benar diperoleh di MAN Pacitan, seperti jumlah siswa yang mengikuti tes, rata-rata waktu tempuh lari, kesalahan teknik yang paling sering ditemukan, serta metode latihan yang selama ini digunakan. Data tersebut diperlukan untuk menunjukkan permasalahan konkret yang mendasari pelaksanaan penelitian, bukan sekadar mengasumsikan bahwa kemampuan lari siswa masih rendah. Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas penerapan latihan ABC *drill* dan berbagai bentuk latihan teknik lari terhadap kemampuan motorik maupun performa sprint. Triansyah (2021), melalui penelitian mengenai ABC running *drill*, mengkaji kemampuan sprint 50 meter pada siswa.

Pratama (2025) meneliti pengaruh ABC running *drill*s terhadap keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Sementara itu, penelitian Saputra (2024) membahas pengaruh latihan Running ABC terhadap hasil lari 100 m pada siswa sekolah dasar. Penelitian (Yamakata Ryohei, 2022) juga mengkaji latihan lompat dan running *drill* menggunakan mini-trampolin terhadap performa sprint, dengan membandingkan latihan menggunakan mini-trampolin dan latihan di permukaan tanah. Berbagai penelitian tersebut memberikan dasar empiris untuk mengkaji hubungan latihan teknik dengan performa lari, tetapi memiliki perbedaan dalam karakteristik subjek, bentuk intervensi, dan variabel hasil yang diukur. Kesenjangan penelitian dalam studi ini terletak pada perlunya pengujian yang lebih spesifik mengenai pengaruh latihan ABC *drill* terhadap performa lari siswa kelas XII MAN Pacitan, sesuai dengan kondisi pembelajaran dan karakteristik peserta didik di sekolah tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak berangkat dari anggapan bahwa latihan ABC *drill* belum pernah diteliti, melainkan dari kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris pada kelompok siswa dan konteks pembelajaran yang menjadi sasaran penelitian.

Penelitian ini penting dilakukan karena pembelajaran atletik di sekolah memerlukan metode latihan yang terencana, mudah diterapkan, dan dapat dievaluasi secara objektif. Latihan ABC *drill* berpotensi menjadi salah satu alternatif untuk membantu siswa memperbaiki teknik dasar lari, khususnya koordinasi gerak kaki, ritme langkah, dan posisi tubuh selama berlari. Namun, efektivitas penerapannya pada siswa kelas XII MAN Pacitan tetap perlu dibuktikan melalui pengukuran yang sistematis. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan dan evaluasi latihan ABC *drill* dalam konteks pembelajaran PJOK pada siswa kelas XII MAN Pacitan, dengan membandingkan kemampuan lari sebelum dan sesudah pemberian latihan. Aspek yang membedakan penelitian ini dari studi terdahulu perlu ditegaskan berdasarkan karakteristik subjek, rancangan latihan, durasi intervensi, dan indikator performa lari yang digunakan. Untuk memperkuat kebaruan tersebut, peneliti perlu menjelaskan secara terperinci bentuk latihan, frekuensi latihan, lama pelaksanaan, serta instrumen pengukuran yang digunakan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan bagi guru PJOK dalam memilih dan mengevaluasi metode latihan atletik, sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ABC *drill* terhadap performa lari siswa kelas XII MAN Pacitan. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui pengukuran pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan lari sebelum dan sesudah siswa mengikuti program latihan. Performa lari diukur menggunakan waktu tempuh pada jarak yang ditetapkan dalam protokol penelitian, sedangkan penilaian teknik lari dapat digunakan sebagai indikator tambahan apabila telah disertai instrumen yang sesuai. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk mengetahui perubahan hasil pengukuran dan menentukan apakah perubahan tersebut signifikan secara statistik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan ABC *drill* pada siswa kelas XII MAN Pacitan serta menjadi referensi dalam pengembangan pembelajaran atletik di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan berkontribusi terhadap pengembangan metode latihan yang lebih terarah, terukur, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe one-group

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

pretest–posttest design. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan performa lari siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan ABC *drill*. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu pengukuran awal (*pretest*), pemberian perlakuan berupa latihan ABC *drill*, dan pengukuran akhir (*posttest*). Hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan untuk mengetahui peningkatan performa lari siswa setelah mengikuti program latihan. Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pacitan dengan populasi seluruh siswa kelas XII. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi siswa kelas XII yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dan berada dalam kondisi fisik yang memungkinkan untuk melaksanakan latihan lari. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 339 siswa yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Seluruh partisipan mengikuti prosedur penelitian yang sama, mulai dari pengukuran awal hingga pengukuran akhir.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes performa lari dan lembar observasi teknik dasar lari. Tes performa lari digunakan untuk mengukur waktu tempuh siswa dalam menyelesaikan jarak lari yang telah ditentukan, sedangkan lembar observasi digunakan untuk menilai penguasaan teknik dasar selama berlari. Aspek yang diamati meliputi posisi badan, gerakan kaki, teknik pendaratan kaki, ayunan lengan, dan arah pandangan. Penilaian teknik dilakukan menggunakan lembar observasi yang dilengkapi dengan kolom checklist sesuai indikator yang telah ditetapkan. Hasil pengukuran dicatat secara sistematis untuk mengetahui perubahan performa lari siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, yaitu menentukan sampel, menyiapkan lintasan dan peralatan, serta mempersiapkan instrumen penelitian. Tahap berikutnya adalah pretest, yaitu pengukuran kemampuan awal siswa melalui tes lari pada jarak 100 meter. Pada tahap ini, waktu tempuh setiap siswa dicatat dan teknik dasar lari diamati menggunakan lembar observasi. Setelah pengukuran awal selesai, siswa diberikan perlakuan berupa latihan ABC *drill* yang terdiri atas beberapa gerakan dasar, seperti high knees, butt kicks, ankling, dan variasi gerakan lain yang telah ditentukan dalam program latihan. Latihan dilaksanakan selama [jumlah minggu atau pertemuan] dengan frekuensi [jumlah sesi] kali setiap minggu. Pelaksanaan latihan dilakukan secara terstruktur dengan memperhatikan urutan gerakan, intensitas, durasi, dan kemampuan fisik siswa. Setiap sesi latihan diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Setelah seluruh program latihan selesai, siswa mengikuti posttest dengan prosedur dan instrumen yang sama seperti pada pretest. Data hasil pengukuran awal dan akhir kemudian dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya, dan disiapkan untuk dianalisis.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji-t berpasangan, dan uji N-Gain. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil pretest dan posttest melalui nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data selisih antara hasil pretest dan posttest berdistribusi normal. Pengujian normalitas dapat menggunakan uji Shapiro–Wilk dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, data selisih dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Selanjutnya, uji-t berpasangan (paired-samples t-test) digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian latihan ABC *drill*. Apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi, pengujian dapat menggunakan uji Wilcoxon sebagai alternatif nonparametrik. Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis peningkatan juga dilakukan menggunakan uji N-Gain untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil belajar atau skor performa setelah diberikan perlakuan. Perhitungan N-Gain menggunakan rumus N-Gain = (skor posttest − skor pretest) / (skor maksimum − skor pretest). Dalam rumus tersebut, skor posttest merupakan skor setelah perlakuan, skor pretest merupakan skor sebelum perlakuan, dan skor maksimum merupakan nilai tertinggi yang dapat dicapai. Analisis N-Gain digunakan apabila indikator yang dianalisis berupa skor dengan batas maksimum yang jelas dan nilai yang lebih tinggi menunjukkan performa yang lebih baik. Apabila performa lari diukur menggunakan waktu tempuh dalam detik, interpretasi peningkatan perlu disesuaikan karena waktu yang lebih rendah menunjukkan performa yang lebih baik. Seluruh hasil analisis digunakan untuk mengetahui perubahan dan tingkat peningkatan performa lari siswa kelas XII MAN Pacitan setelah mengikuti latihan ABC *drill*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan hasil pengukuran keterampilan teknik dasar lari ABC *drill* siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pacitan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum hasil Pre-Test dan Post-Test berdasarkan jumlah

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

peserta, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 339 peserta, diperoleh hasil analisis statistik deskriptif sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Statistik	Pre-Test	Post-Test
Jumlah peserta	339	339
Nilai Min	35	60
Nilai Max	70	100
Rata-Rata	53,0826	85,40413
Standar Deviasi	10,54291	11,07741

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata nilai Pre-Test sebesar 53,0826, sedangkan rata-rata nilai Post-Test sebesar 85,40413. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 32,32153 poin setelah peserta diberikan perlakuan. Selain itu, nilai minimum mengalami peningkatan dari 35 menjadi 60, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 70 menjadi 100. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat peningkatan hasil pengukuran keterampilan teknik dasar lari ABC *drill* setelah diberikan perlakuan.

Analisis selanjutnya menggunakan data yang sama. Data penelitian dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang baik, dan sangat kurang baik. Berdasarkan data yang tersedia, sebanyak 339 siswa mengikuti tes keterampilan lari ABC *drill*. Hasil pengelompokan data berdasarkan tingkat pencapaian dan kualifikasi keterampilan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pencapaian dan Kualifikasi

No.	Tingkat Pencapaian	Kualifikasi	Frekuensi	Presentase
1	81-100%	Sangat Baik	110	32%
2	61-80%	Baik	212	63%
3	41-60%	Cukup	17	5%
4	21-40%	Kurang Baik	0	0%
5	<20%	Sangat Kurang Baik	0	0%

(sumber: hasil penelitian 12 siswa MAN Pacitan)

Berdasarkan Tabel 2, dari total 339 siswa yang mengikuti tes keterampilan lari ABC *drill*, sebanyak 110 siswa (32,45%) berada dalam kategori sangat baik, sedangkan 212 siswa (62,54%) berada dalam kategori baik. Selanjutnya, sebanyak 17 siswa (5,01%) termasuk dalam kategori cukup. Tidak terdapat siswa yang berada dalam kategori kurang baik maupun sangat kurang baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat keterampilan lari ABC *drill* dalam kategori baik. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang berada dalam kategori cukup sehingga aspek keterampilan teknik dasar lari tetap perlu diperhatikan dalam pembelajaran PJOK. Hasil ini menggambarkan distribusi kategori keterampilan siswa berdasarkan data yang tersedia, tetapi belum menunjukkan besarnya peningkatan keterampilan akibat latihan ABC *drill* karena belum terdapat perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan.

Uji Normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk terhadap selisih skor pretest dan post-test. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3 setelah data pengukuran awal dan akhir tersedia.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Metode Shapiro Wilk

W_Statistic	p_value	Hasil
0.97	0.00	Tidak Normal

Berdasarkan Uji Normalitas Metode Shapiro-Wilk di samping, nilai P_value < 0.05. Hasil ini menjelaskan bahwa residual yang dihasilkan oleh model regresi TIDAK berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro–Wilk, diperoleh nilai statistik W sebesar 0,97 dengan nilai signifikansi yang ditampilkan sebesar 0,00. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal ditolak.

Uji Paired Sample T-Test dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengujian ini dilakukan karena data Pre-Test dan

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Post-Test berasal dari peserta yang sama. Peneliti menuliskan hasil pengujian pada tabel 3 berikut ini

Tabel 4. Hasil Uji-T Berpasangan Pre-Test dan Post-Test

Komponen	Hasil
Jumlah peserta	339
Rata-rata Pre-Test	53,0826
Rata-rata Post-Test	85,40413
Selisih rata-rata	32,32153
Nilai signifikansi (p-value)	$6{,}1 \times 10^{-262}$
Taraf signifikansi	0,05
Keputusan	H_0 ditolak

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $6{,}1 \times 10^{-262}$. Nilai tersebut lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai Pre-Test dan Post-Test peserta. Perbedaan tersebut juga terlihat dari peningkatan rata-rata nilai sebesar 32,32153 poin, yaitu dari 53,0826 pada Pre-Test menjadi 85,40413 pada Post-Test.

Analisis N-Gain dilakukan untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil pengukuran peserta setelah diberikan perlakuan. Perhitungan N-Gain dilakukan dengan membandingkan selisih nilai Post-Test dan Pre-Test terhadap selisih antara nilai maksimum dan nilai Pre-Test masing-masing peserta. Berdasarkan hasil perhitungan terhadap 339 peserta, diperoleh hasil sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis N-Gain

Komponen	Hasil
Jumlah peserta	339
Rata-rata N-Gain	0,7234
Rata-rata N-Gain (%)	72,34%
Kategori	Tinggi

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh rata-rata N-Gain sebesar 0,7234 atau 72,34%. Nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi karena berada pada rentang N-Gain lebih dari atau sama dengan 0,70. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan hasil pengukuran keterampilan teknik dasar lari ABC *drill* peserta setelah diberikan perlakuan berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, keterampilan lari ABC *drill* siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pacitan secara umum menunjukkan kondisi yang baik. Sebagian besar siswa telah mampu melakukan gerakan dengan klasifikasi baik dan sangat baik, meskipun masih terdapat siswa yang keterampilannya berada pada klasifikasi cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari ABC *drill* sudah berkembang, tetapi belum seluruhnya merata. Hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan adanya perbedaan kemampuan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan pembelajaran atau latihan. Sehingga, latihan dan pembelajaran yang menekankan penguasaan teknik dasar lari perlu terus dilakukan agar keterampilan siswa dapat berkembang secara optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kemampuan koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, kelenturan, serta pengalaman siswa dalam melakukan aktivitas lari. Siswa yang terbiasa mengikuti kegiatan olahraga atau latihan fisik kemungkinan memiliki koordinasi dan penguasaan gerak yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang melakukan aktivitas tersebut. Selain itu, pemahaman terhadap instruksi dan ketepatan dalam mempraktikkan gerakan juga dapat memengaruhi hasil keterampilan.

ABC *drill* merupakan bentuk latihan yang menekankan pengulangan pola gerak dasar lari, sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali, memahami, dan memperbaiki koordinasi gerakan tubuh. Maka dari itu, perbedaan kemampuan antarsiswa dapat terjadi karena setiap siswa memiliki kondisi fisik, pengalaman gerak, dan tingkat penguasaan teknik yang berbeda. Secara ilmiah, latihan ABC *drill* berkaitan dengan pembentukan pola gerak lari melalui latihan koordinasi anggota tubuh, pengaturan ritme, serta penguasaan gerakan tungkai dan kaki. Abran dkk. (2025) menjelaskan bahwa berbagai bentuk running *drill*s, seperti A-skip, B-skip, bounding, dan heel flicks, memiliki karakteristik mekanika gerak kaki dan pergelangan kaki yang berbeda

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

dibandingkan gerakan lari biasa. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa setiap bentuk latihan memiliki karakteristik gerak tersendiri dan dapat digunakan untuk membantu pelatih atau guru menentukan latihan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Maka dari itu, pelaksanaan ABC *drill* perlu memperhatikan ketepatan gerakan, bukan hanya banyaknya pengulangan. Guru perlu memberikan contoh gerakan, arahan, dan koreksi agar siswa dapat melakukan teknik secara benar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian M. Haetami & Triansyah (2021) yang membahas pengaruh ABC running *drill* terhadap kemampuan lari cepat siswa. Penelitian tersebut menggunakan pengamatan teknik dasar, termasuk teknik start, gerakan berlari, dan teknik finish, sebagai bagian dari penilaian kemampuan lari. Penelitian Prasetyo dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa latihan ABC running dapat mendukung peningkatan akselerasi pada atlet sprint. Selain itu, Zulkarnain dkk. (2025) menemukan bahwa kombinasi latihan ABC *drill* dan agility training menggunakan T-shaped cone memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan mahasiswa. Meskipun subjek dan tujuan penelitian tersebut tidak sepenuhnya sama dengan penelitian ini, hasilnya memberikan dukungan bahwa latihan ABC *drill* berkaitan dengan pengembangan kemampuan gerak yang diperlukan dalam aktivitas lari.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bagi pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan keterampilan dasar atletik di sekolah. Guru dapat menggunakan latihan ABC *drill* secara bertahap dan berkelanjutan dengan menyesuaikan bentuk latihan terhadap kemampuan siswa. Perhatian khusus perlu diberikan kepada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam menguasai koordinasi gerak, keseimbangan, ayunan lengan, dan gerakan tungkai. Guru juga perlu memberikan umpan balik serta motivasi agar siswa lebih aktif memperbaiki teknik geraknya. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena pengamatan dilakukan pada siswa kelas XII di satu sekolah, sehingga hasilnya belum tentu dapat menggambarkan kondisi siswa pada sekolah atau jenjang pendidikan yang berbeda.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar lari ABC *drill* siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pacitan secara umum berada dalam kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh kemampuan sebagian besar siswa dalam melakukan gerakan ABC *drill* dengan penguasaan teknik yang baik hingga sangat baik, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang perlu meningkatkan keterampilan geraknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar lari ABC *drill* pada siswa telah berkembang dengan baik dan dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kemampuan gerak serta keterampilan atletik melalui pembelajaran dan latihan yang terarah dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Abran, G., Berraz, A., Dardenne, N., Gramage, K., Bornheim, S., Delvaux, F., Croisier, J.-L., & Schwartz, C. (2025). A comparison of foot and ankle biomechanics during running *drill*s and distance running. *Sports Biomechanics*, *24*(7), 1974–1989. https://doi.org/10.1080/14763141.2024.2382804

Bagaskoro, H. D. (2024). *Pengaruh Permainan Kids Athletics Terhadap Keterampilan Lari Sprint dan Lompat Jauh Pada Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PGRI SEMARANG). http://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/4283*

Haetami, M. , & T. A. (2021). *Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 11(1), 78. https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1255*

Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Effect Of Abc Running *Drill* on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *11*(1), 78. https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1255

Lurang, M. A. , S. A. , S. N. , P. D. , & M. T. (2026). *THE EFFECT OF THE PLAY AND COMMAND APPROACH TEACHING METHODS ON INCREASING VO2MAX OF STUDENTS AT STATE MIDDLE SCHOOL 15 PALU: PENGARUH METODE MENGAJAR PENDEKATAN BERMAIN DAN KOMANDO TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX SISWA SMP NEGERI 15 PALU. Jurnal Porkes, 9(2), 1262-1276. https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.34864*

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Prasetyo, B., Sukamti, E. R., & Prabowo, T. A. (2025). A narrative review: How does ABC running affect speed improvement in young athletes. *J Adv Sports Phys Edu*, *8*(1), 14–18. https://doi.org/10.36348/jaspe.2025.v08i01.003

Pratama, M. R. , M. T. , D. D. , & L. A. S. (2025). *The effect of ABC running drills on the gross motor skills of elementary school students. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 17(1),* . 317-325. https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i1.193

Saputra, N. , S. S. , & A. D. (2024). *PENGARUH LATIHAN RUNNING ABC TERHADAP HASIL LARI 100M PADA SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI. GELANGGANG OLAHRAGA Учредители: IPM2KPE, 7(2),* . 304-310. https://doi.org/10.31540/jaos.v2i2.2465

Triansyah, A. (2021). *Pengaruh athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter. Journal Of Sport Education (JOPE), 3(2),* . 75-84. https://doi.org/10.31258/kw05pg36

Yamakata Ryohei, U. H. O. T. (2022). *Effect of Jump and Skip Drill Training Using a Mini-Trampoline on Sprint Running Performance. https://doi.org/10.5432/ijshs.202109*

Zulkarnain, A. N., Sukadi, S., Cahyadinata, I., & Hardini, K. F. (2025). Efektifitas Kombinasi Program Latihan *Drill* dan Agility Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*. https://doi.org/10.56399/jst.v6i2.342