

Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Keterampilan Lari Jarak Pendek Menggunakan Metode *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* pada Ekstrakurikuler Atletik di SMAN 1 Menggala

Pitri Herna Pia¹

Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia
email: pitrihernapia03@gmail.com

Article History

Received: 08 April. 2025, Accepted: 24 April 2025, Published: April 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination (ABC) running* terhadap peningkatan keterampilan lari jarak pendek ekstrakurikuler atletik Siswa SMAN 1 Menggala, dengan populasi seluruh siswa dan sampel dari 15 atlet pelajar pemula. Teknik analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan menggunakan metode *ABC running* terhadap keterampilan lari jarak pendek siswa SMAN 1 Menggala. Data dianalisis menggunakan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 8,134 >$ dari $t_{tabel} = 2,101$ dengan signifikansi nilai $P = (0.000) < \alpha (0.05)$, maka terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan lari jarak pendek Siswa SMAN 1 Menggala. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan presentase sebesar 15,61%. Temuan ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kecepatan menggunakan metode *ABC running* terhadap keterampilan lari jarak pendek siswa pada ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Menggala.

Kata Kunci: Latihan Kecepatan; Metode *ABC Running*; Keterampilan Lari Jarak Pendek; Ekstrakurikuler Atletik; Atlet Pelajar Pemula

Abstract

This study aims to determine the effect of *Athletic Basic Coordination (ABC) running* training on improving sprint running skills in extracurricular athletics of SMAN 1 Menggala students, with a population of all students and a sample of 15 beginner student athletes. Data analysis techniques show that there is a significant effect of speed training using the *ABC running* method on sprint running skills of SMAN 1 Menggala students. Data were analyzed using the t-test obtained $t_{count} = 8.134 >$ from $t_{table} = 2.101$ with a significance value of $P = (0.000) < \alpha (0.05)$, then there is a significant increase in sprint running skills of SMAN 1 Menggala students. The results showed a percentage increase of 15.61%. These findings conclude that there is a significant effect of speed training using the *ABC running* method on sprint running skills of students in extracurricular athletics of SMAN 1 Menggala.

Keyword: Speed Training; *ABC Running Method*; Short Distance Running Skills; Athletics Extracurricular; Beginner Student Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada, sebab kegiatan olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia terutama pada siswa SMAN 1 Menggala, yaitu ekstrakurikuler atletik. Ektrakurikuler atletik menurut Sukirno (2015) merupakan olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh karena itu atletik sering disebut sebagai *the mother of sport*. Ektrakurikuler atletik juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan, yang didalamnya terdapat gerak alami manusia yang terdiri dari berbagai nomor pertandingan yang diantaranya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint* (Syafaruddin, 2012).

Menurut (Adisasmita, 1992), lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, dalam jarak pendek, dan sepanjang jarak yang ditempuh. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*). Usaha meningkatkan keterampilan lari atau prestasi lari *sprint* menurut Sajoto (1995) dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: (1) faktor internal yang terdapat dalam individu itu sendiri, seperti: minat, motivasi, dan bakat kemampuan awal atletik. (2) faktor eksternal yang menjadi penyebab diluar individu, antara lain: sarana dan prasarana, pelatih, program atletik yang baik, manajemen yang baik, dan dukungan dana yang memadai. Salah satu latihan tahap teknik dasar lari adalah latihan dasar lari menggunakan metode *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi gerak lari (Purnomo dan Dapan, 2013).

Pentingnya melakukan gerakan lari yang benar dalam lari jarak pendek (*sprint*) dapat menjadikan gerakan lari menjadi lebih efisien (Agari *et al.*, 2006). Semakin baik tingkat keterampilan lari maka akan menjadikan setiap gerakan lari menjadi lebih efisien. Penelitian ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan dalam latihan gerak dasar berlari, khususnya pada siswa atlet pemula di SMAN 1 Menggala. Metode *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* akan diterapkan sebagai *treatment* melalui program ekstrakurikuler atletik lari 100 Meter dan pengaruhnya terhadap keterampilan lari jarak pendek siswa SMAN 1 Menggala.

METODE

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuantitatif. Sugiyono (2011) menyatakan bahwa secara umum metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Selain harus dapat memberikan jawaban yang efektif tepat pada sasaran, juga harus efisien. Menurut Subana dan Sudrajat (2011) menyatakan bahwa penelitian percobaan (*experimental research*) adalah penelitian yang melihat dan meneliti adanya akibat setelah subyek dikenai perlakuan (*treatment*) pada variabel bebasnya. Jadi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi yaitu: latihan kecepatan dasar berlari terhadap keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) menggunakan metode *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* pada ekstrakurikuler atletik di SMAN 1 Menggala. Bentuk penelitian eksperimen ini menggunakan *pre-experimental design* dengan bentuk rancangannya yaitu: one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti program kegiatan ekstrakurikuler atletik *sprint* di SMAN 1 Menggala dan sampelnya adalah 15 atlet pelajar pemula yang telah diidentifikasi berpotensi dan memiliki minat/bakat untuk berkembang menjadi bintang atlet *sprint*.

Menurut Prasetyo dan Jannah (2012) penganalisisan data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu, apakah terdapat pengaruh metode *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* terhadap keterampilan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*) dalam pembelajaran ekstrakurikuler atletik siswa SMAN 1 Menggala, dilakukan penganalisisan data dengan menggunakan perhitungan komputerisasi yang data nya berasal dari perhitungan lembar pretest dan posttest keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) dan lembar observasi. Adapun tahapan analisis data dan penarikan kesimpulan yang digunakan adalah sebagai berikut:

Uji normalitas merupakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis, yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan dari program aplikasi IBM SPSS Statistics 23 for Windows (Arisandi, P., Ratumbusang, M. F. N. G., & Utama, A. H., 2022).

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi (Sugiyono, 2012). Tujuan darar uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Data dinyatakan varian seragam atau tidak jika nilai signifikansi $> 0,05$ (Priyatno, 2010). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *one-way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 23 for Windows.

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t (t-test) tepatnya menggunakan *one-sample t-test*. Pengujian hipotesis juga menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 23 for Windows. Data bersifat signifikan apabila nilai t hitung $> t$ tabel dengan signifikansi $p < 0.05$ (Priyatno, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapat berdasarkan hasil data lembar instrument penilaian keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) pretest dan posttest di dukung dengan lembar observasi yang telah dilakukan peneliti dan diperoleh data sebagaimana pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Data Pretest dan Posttest Analisa Teknik Keteramapilan *Sprint*

No	Statistik	Nilai	
		Pretest	Posttest
1.	N	20	20
2.	Mean	58,60	67,75
3.	Median	58,50	68,00
4.	Std. Deviation	4,512	3,447
5.	Minimum	50	61
6.	Maximum	67	73

Berdasarkan Tabel.1 deskripsi statistik data pretest dan posttest di atas dapat direpresentasikan bahwa data pretest keterampilan lari dari 15 sampel didapat rata-rata pretest 58,6 dan posttest 67,75 skor tertinggi pretest sebesar 67 dan skor terendah pretest 50 dengan standard deviasi 4,512. Sedangkan hasil posttest keterampilan *sprint* dari 15 sampel menunjukkan hasil rata-rata 67,75, skor tertinggi 73, skor terendah 61 dengan standard deviasi 3,447. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, di mana data yang akan digunakan untuk membuat tabel

distribusi frekuensi merupakan hasil dari data pretest dan posttest dengan hasil perhitungannya pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Analisa Teknik Keterampilan Lari

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Pretest	Posttest
1.	50-53	sangat kurang	2	0
2.	54-58	kurang	8	0
3.	59-63	cukup	7	3
4.	64-68	baik	3	8
5.	69-73	sangat baik	0	9

Pada saat melakukan analisis data harus melalui uji prasyarat analisis yang meliputi; uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas menurut (Sugiyono, 2012) merupakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis, yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan dari program aplikasi IBM SPSS Statistics 23 for Windows. Maka dari itu uji normalitas data yang dilakukan pada pretest dan posttest dapat disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Data	Asymp. Sig (2-tailed)	Kesimpulan
1.	Pretest	0,200	Signifikansi > 0,05 (Normal)
2.	Posttest	0,490	Signifikansi > 0,05 (Normal)

Berdasarkan tabel 3 di atas, uji normalitas diketahui bahwa seluruh data pretest dan posttest memiliki nilai Asymp. Sig > 0.05, dengan ini dinyatakan seluruh data berdistribusi normal. Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi (Sugiyono, 2012). Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Data dinyatakan varian seragam atau tidak jika nilai signifikansi > 0,05 (Priyatno, 2010, p. 90). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 23 for Windows disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
1,692	1	38	,201	Signifikansi > 0.05 (homogen)

Hasil uji homogenitas pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh data pretest dan posttest memiliki nilai p lebih besar dari 0.05, yang mengindikasikan bahwa data-data tersebut berdistribusi normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh metode ABC Running terhadap keterampilan lari jarak pendek (sprint) siswa SMAN 1 Menggala. Mengingat data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, maka analisis data yang sesuai untuk menguji hipotesis penelitian adalah uji t (t-test), khususnya one-sample t-test. Tingkat signifikansi dalam tabel 5 yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0.05$ (Priyatno, 2010).

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (t-test)

Pretest-Posttest	df	Ttabel	T hitung	P
Lari Sprint 100 meter	10	2,1009	8,134	0,000

Berdasarkan penghitungan data pretest dan posttest hasil analisa teknik keterampilan *sprint* diperoleh t hitung 8,134 lebih besar dari t tabel 2.1009 dengan signifikansi nilai $p = 0.000$. Nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi, hipotesis yang menyebutkan “Adanya pengaruh latihan *ABC Running* terhadap keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) pada siswa SMAN 1 Menggala, dapat diterima. Hasil rata-rata pretest diperoleh 58,60 sedangkan pada hasil posttest diperoleh rata-rata sebesar 67.75. Setelah diketahui nilai rata-rata pretest dan posttest maka presentase peningkatan dengan hasil perhitungannya didapatkan angka 15,61%. Dengan demikian berarti bahwa metode latihan *ABC Running* dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) dengan presentase peningkatan sebesar 15,61%. Sebagaimana pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Agari et al., 2006) bahwa *AbC Running* juga dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari jarak pendek pada atlet pelajar pemula. Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran dapat membantu meningkatkan penguasaan keterampilan dasar olahraga atletik, yang juga dapat diaplikasikan kedalam penelitian ini melalui pengembangan media video pembelajaran (Pahlelvi, R. R., Fatimah, F., & Utama, A. H., 2022).

SIMPULAN

Temuan utama penelitian ini adalah adanya pengaruh signifikan dari penerapan latihan kecepatan dasar lari dengan metode *ABC Running* terhadap peningkatan keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) siswa atletik SMAN 1 Menggala. Hal ini didukung oleh hasil analisis uji- t yang menunjukkan nilai signifikansi ($P = 0,000$) lebih kecil dari batas kritis ($\alpha = 0,05$), serta nilai t hitung (8,134) yang melampaui t tabel (2,101). Peningkatan rata-rata yang teramati sebesar 15,61% memperkuat kesimpulan bahwa metode *ABC Running* efektif dalam meningkatkan kemampuan *sprint* siswa atletik di SMAN 1 Menggala pada pembelajaran ekstrakurikuler atletik. Hasil penelitian kuantitatif eksperimen ini dapat berlanjut menjadi penelitian dan pengembangan media video pembelajaran untuk membantu meningkatkan penguasaan keterampilan dasar olahraga atletik.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., dan Haetami, M. 2006. Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 Meter. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 8(6): 1–8.
- Arisandi, P., Ratumbusang, M. F. N. G., & Utama, A. H. (2022). Dampak Pelatihan Pemanfaatan Wordpress Sebagai Media Pembelajaran Bisnis Online Bagi Guru dan Siswa. *J-INSTECH*, 3(2), 118-122.
- Pahlelvi, R. R., Fatimah, F., & Utama, A. H. (2022). Evaluasi Video Pembelajaran Senam Ritmik Mata Pelajaran PJOK di SDN Sekumpul Martapura. *J-INSTECH*, 3(2), 33-37.
- Prasetyo, B, dan Jannah, L. M. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Priyatno, D. 2010. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran*. Gaya Media.
- Purnomo, E., dan Dapan. 2013. *Dasar-dasar Atletik*. Alfamedia. Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga (Revisi)*. Dahara Prize. Semarang.
- Subana, dan Sudrajat. 2011. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Pustaka Setia. Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Sukirno. 2015. *Dasar Dasar Atlet dan latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Unsri Press. Palembang.
- Syarifuddin, A., dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.