

## PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL LARI 100M PADA SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI

Niku Saputra<sup>1</sup>, Suparman<sup>2</sup>, Doni Atmanegara<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3</sup>  
nikusaputra@unpari.ac.id<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jenis latihan Running ABC terhadap hasil lari 100M pada siswa putra kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin Kabupaten Musi Rawas Utara. Penelitian ini menggunakan *True Eksperimen* yaitu menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok pertama yang diberikan perlakuan Running ABC dan kelompok kedua diberikan perlakuan hanya saja tidak menggunakan Running ABC. Metode Eksperimen komperatif dengan *Pre-test, Treatment, dan Post-test*, yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan Sepak Pantat terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra dengan hasil t tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $N-1$  = 14 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis t tabel = 1,76 dengan demikian nilai thitung = 8,221 yang berarti  $t$  hitung >  $t$  tabel. Terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan Angkat Lutut terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra dengan hasil t tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $N-1$  = 14 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis t tabel, = 1,76 dengan demikian nilai thitung = 3,719 yang berarti thitung > t tabel. Simpulan, ada pengaruh yang signifikan latihan *running abc* terhadap hasil lari 100 m pada siswa putra kelas VI

Kata Kunci : Hasil Lari 100m, Pengaruh Latihan *Running ABC*

### ABSTRACT

*This research aimed to determine the effect of ABC Running training on the results of the 100M run in class VI male students at SD Negeri Tanjung Beringin, North Musi Rawas Regency. This research used a True Experiment, namely using two sample groups, the first group that was given Running ABC treatment and the second group that was given treatment but did not use Running ABC. A comparative experimental method with pre-test, treatment, and post-test was used to determine the effect of each independent variable on the dependent variable. The results of this study found that there was a significant increase in the Buttocks training method on the 100-meter running speed of male students with stable results at degrees of freedom ( $dk$ ) =  $N-1$  = 14 with a significance level = 5%, the critical value table = 1.76. Thus, the value of  $t$  = 8.221, which means  $t$  count >  $t$  table. There is a significant increase in the Knee Lift training method on the 100-meter running speed of male students with ttable results in degrees of freedom ( $dk$ ) =  $N-1$  = 14 with a significance level = 5%, the critical value ttable is obtained, = 1.76, thus the tcount value = 3.719 which means tcount > ttable. In*

*conclusion, there is a significant influence of ABC running training on the 100 m running results for male students in class VI*

*Keywords: 100m running results, the effect of running ABC training*

## **PENDAHULUAN**

Latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang – ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan menurut (Harsono, (2008). Latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang – ulang dari keterampilan – keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntunan – tuntunan yang semakin di persulit guna mampu memperbaiki kemampuan fisik (Adhi & Wismanadi, 2018; Wati et al., 2018). Berdasarkan menurut para ahli dapat disimpulkan bahwan latihan (*training*) adalah aktivitas yang dapat berfungsi untuk kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh apa bila latihan dilakukan secara berulang – ulang dan juga dapat meningkatkan kekuatan otot – otot tubuh (Nugroho et al., 2021). Menurut Anam et al., (2023); Husen & Rahmat, (2022); Silviani, (2024), ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Latihan *Running ABC* pada hakekatnya adalah latihan koordinasi kecepatan. Pada dasarnya latihan ini merupakan suatu pemanasan badan yang mempengaruhi kesiapan otot cepat, sehingga suhu badan dan kontraksi kecepatan otot sangat mempengaruhi gerak optimum dalam olahraga. Latihan koordinasi kecepatan ini akan berpengaruh pada perubahan dalam otot rangka yang sangat dominan dalam penggunaan sistem energi dari badan (Putra et al., 2023). Memilih latihan *Running ABC* bukan tanpa alasan karena dalam *Running ABC* difokuskan pada gerakan lari yang tingkat kesulitannya dari yang mudah ke yang sulit, hal ini seperti menurut Nugraheni, (2021), Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar.

Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint, metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint adalah berlatih bagian demi bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal, segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu bentuk latihan *speed* untuk meningkatkan frekuensi langkah adalah latihan *Running ABC*. Teknik *Running ABC* adalah teknik berlari untuk meningkatkan frekuensi Langkah (Saputro, 2023). Aktivitas lari *Running ABC* yang diberikan merupakan gerak dasar yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Gerakan juga dilakukan secara terukur dimulai dari gerakan dengan intensitas rendah, sedang, kemudian tinggi. Sebagai penerapan aktivitas *Running ABC* peneliti memberikan 4 variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan teknik saat berlari yaitu Sepak Pantat (*butt-kick*), Angkat Lutut (*ankling*), Jingkat (*hop*), dan Lari Kijang (*speed bounding*).

## **KAJIAN TEORI**

Latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang – ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan menurut Harsono, (2008). Latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang – ulang dari keterampilan – keterampilan yang terotomatisasi melalui

tuntunan – tuntunan yang semakin di persulit guna mampu memperbaiki kemampuan fisik. Berdasarkan menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa latihan (*training*) adalah aktivitas yang dapat berfungsi untuk kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh apa bila latihan dilakukan secara berulang – ulang dan juga dapat meningkatkan kekuatan otot – otot tubuh.

Latihan *Running ABC* pada hakekatnya adalah latihan koordinasi kecepatan. Pada dasarnya latihan ini merupakan suatu pemanasan badan yang mempengaruhi kesiapan otot cepat, sehingga suhu badan dan kontraksi kecepatan otot sangat mempengaruhi gerak optimum dalam olahraga. Latihan koordinasi kecepatan ini akan berpengaruh pada perubahan dalam otot rangka yang sangat dominan dalam penggunaan sistem energi dari badan. Memilih latihan *Running ABC* bukan tanpa alasan karena dalam *Running ABC* difokuskan pada gerakan lari yang tingkat kesulitannya dari yang mudah ke yang sulit, hal ini seperti menurut (Nugraheni, 2021), istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar. Bentuk Latihan *Running ABC* menurut Agari et al., (2019); Safitra, (2022), *Running* adalah frekuensi langkah yang di percepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada saat berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang – kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Gerakan juga dilakukan secara terukur dimulai dari gerakan dengan intensitas rendah, sedang, kemudian tinggi. Sebagai penerapan aktivitas *Running ABC* peneliti memberikan empat variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan teknik saat berlari.

Atletik berasal dari kata bahasa Yunani yaitu “*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Himalaya et al., (2021), mengatakan bahwa cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor perlombaan yang masing – masing adalah nomor lari, lempar, lompat dan jalan. Demikian pula Pratama, (2018), mengatakan, “Atletik disebut juga dengan istilah *track and field*. *Track* artinya lintasan, nomor – nomor lintasan seperti lari dan jalan cepat, *field* artinya lapangan, nomor – nomor lapangan seperti lempar dan lompat. lari adalah gerakan berpindah tempat atau bergerak maju ke depan yang dilakukan dengan cepat, karena adanya gaya dorong kaki belakang pada tanah yang dilakukan dengan mengais, sehingga kedua kaki dapat melayang di udara pada saat berlari. Perbedaan utama pada jalan dan lari adalah sebagai berikut. Pada jalan, salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah (*support phase*), sedangkan pada lari, kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah). Lari atau sprint jika dilihat dari pengertiannya adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain, istilah *sprint* dipakai untuk pengertian lari jarak pendek yang biasa diselenggarakan pada perlombaan-perlombaan atletik”. Sedangkan menurut Kurnianwan et al., (2019), nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 meter sampai 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang akan digunakan adalah metode eksperimen yaitu desain penelitian menggunakan “Pre-test dan Post-test” (pretest dan posttest) yaitu mengetahui variabel bebas dan terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah metode latihan *Running ABC* sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah hasil lari 100M Siswa Putra Kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin Musi Rawas Utara sementara itu, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*.

Penelitian melakukan tes awal pada populasi yaitu siswa putra kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin. Setelah itu, populasi tersebut dibuat kelompok untuk mendapatkan metode latihan *Running ABC*. Setelah itu dilakukan tes akhir. Metode yang akan digunakan adalah metode eksperimen yaitu desain penelitian menggunakan "*Pre-test dan Post-test*" (*pretest dan posttest*) yaitu mengetahui variabel bebas dan terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah metode latihan *Running ABC* sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah hasil lari 100M Siswa Putra Kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin Musi Rawas Utara sementara itu, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*.

Penelitian melakukan tes awal pada populasi yaitu siswa putra kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin. Setelah itu, populasi tersebut dibuat kelompok untuk mendapatkan metode latihan *Running ABC*. Setelah itu dilakukan tes akhir. Adapun pola yang akan digunakan adalah sebagai berikut :



Keterangan :

P : Populasi      X : Latihan Frekuensi dengan *Running ABC*  
 O1 : Tes Awal    O2 : Tes Akhir  
 S : Sampel

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

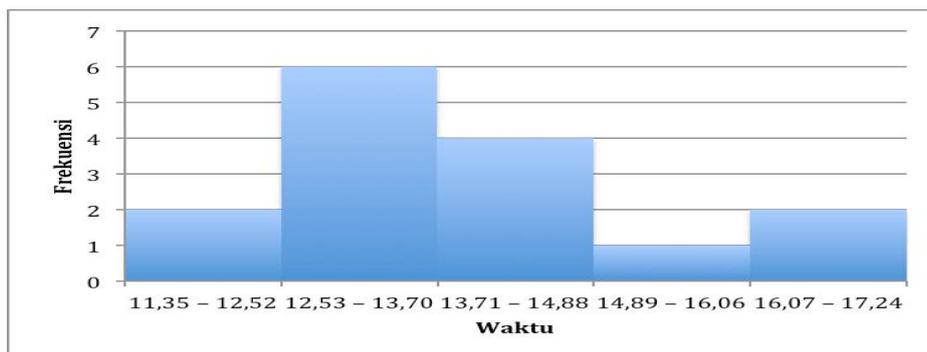
Deskripsi data dan penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar error, distribusi, frekuensi, serta diagram batang dan masing- masing variabel, berikut data lengkapnya.

### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lari 100 meter dengan Metode Latihan *Running ABC*

Data tes awal pada kelompok Metode Latihan *Running ABC* diperoleh waktu terendah 17,21 detik dan waktu tertinggi 11,35 detik dengan rata-rata ( $X_1$ ) = 13,91 detik Data tes akhir pada kelompok Metode Latihan *Running ABC* diperoleh waktu terendah 17,16 detik dan skor tertinggi 11,28 detik dengan rata-rata ( $X_2$ ) = 13,82 detik. Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *Running ABC* yang diperoleh data simpangan baku ( $S$ ) = 1,634 dan Standar kesalahan mean ( $SDm$ ) = 0,022 dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik diagram batang, di bawah ini.

Tabel 1  
 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Metode Latihan *Running ABC*

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11,35 – 12,52	11.94	2	13.33
2	12,53 – 13,70	13.12	6	40.00
3	13,71 – 14,88	14.30	4	26.67
4	14,89 – 16,06	15.48	1	6.67
5	16,07 – 17,24	16.66	2	13.33
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>100</b>



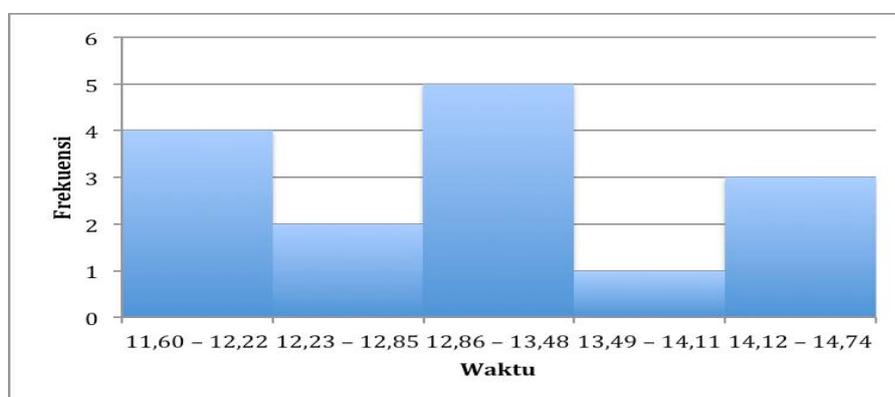
Gambar 1 Diagram batang data kemampuan tes awal lari 100 meter dengan metode latihan *Running ABC*

### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lari 100 meter dengan Metode Latihan *Running ABC*

Data tes awal pada kelompok metode latihan angkat lutut diperoleh waktu terendah 14,81 detik dan waktu tertinggi 11,98 detik dengan rata-rata ( $\bar{X}_2$ )= 13,06 detik. Data tes akhir pada kelompok Metode Latihan *run down the hill* diperoleh waktu terendah 14,72 dan waktu tertinggi 11,60 dengan rata-rata ( $\bar{X}_2$ )= 12,89. Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan kecepatan lari 100 meter dengan angkat lutut yang diperoleh data simpangan baku dan ( $SX_2$ )= 0,961 dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik diagram batang, di bawah ini:

Tabel 2  
Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Metode Latihan Angkat Lutut

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11,60 - 12,22	11,91	4	26,67
2	12,23 - 12,85	12,54	2	13,33
3	12,86 - 13,48	13,17	5	33,33
4	13,49 - 14,11	13,80	1	6,67
5	14,12 - 14,74	14,43	3	20,00
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>100</b>



Gambar 2. Diagram batang data kemampuan tes akhir lari 100 meter dengan metode latihan Angkat Lutut

## PEMBAHASAN

### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Latihan *Running ABC*

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan metode latihan sepak pantat diperoleh rata-rata deviasi (MD) = 0,098 simpangan baku (SdD) = 0,045 dan standar kesalahan mean (SEMD) = 0,012 hasil tersebut menghasilkan ttabel pada derajat kebebasan (dk) = N-1 = 14 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis ttabel = 1,76 dengan demikian nilai thitung = 8,221 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  di terima dan  $H_1$  ditolak, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan Sepak Pantat terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin.

### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode *Running ABC*

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan Metode Latihan Angkat Lutut diperoleh rata-rata deviasi (MD) = 0,238 simpangan baku (SdD) = 0,24 dan standar kesalahan mean (SEMD) = 0,064 hasil tersebut menghasilkan ttabel pada derajat kebebasan (dk) = N-1 = 14 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis ttabel, = 1,76 dengan demikian nilai thitung = 3,719 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan Angkat Lutut terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin Musi Rawas Utara :

1. Metode latihan frekuensi dengan sepak pantat dapat meningkatkan hasil lari 100 meter Siswa Putra Kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin Musi Rawas Utara .
2. Metode latihan kecepatan lari 100 meter dengan Angkat Lutut dapat meningkatkan dan berpengaruh terhadap hasil lari 100 meter Siswa Putra Kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin Musi Rawas Utara.
3. Terdapat perbedaan signifikan antara metode latihan kecepatan *Running ABC* dengan metode Sepak Pantat dimana metode Sepak Pantat adalah metode yang lebih efektif untuk meningkatkan frekuensi lari 100 meter pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri Tanjung Beringin Musi Rawas Utara

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 182–192. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/25134>
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(6). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33501>
- Anam, C., Puspodari, P., & Setiawan, I. (2023). *Survey Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Sh Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. <https://repository.unpkediri.ac.id/12049/>

- Harsono, H. (2008). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. In *Educacion*.
- Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18–26. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/4059>
- Husen, J., & Rahmat, Z. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/696>
- Kurnianwan, I., Subarjah, H., & Susilawati, D. (2019). Pengaruh Latihan Lari Abc Terhadap Keterampilan Dasar Lari Sprint Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Dasar. *Sportive*, 4(1), 51–60. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/27114>
- Nugraheni, S. (2021). *Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id/64394/>
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/7391>
- Pratama, R. R. (2018). Pengaruh Latihan Lompat Kardus Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SD Negeri 132 Palembang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(1), 41–46. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/2173>
- Putra, A. I., Kusuma, L. S. W., & Mistar, J. (2023). Pengaruh Latihanathletic Basic Coordination Terhadap Pengaruh Latihan Koordinasi Running Abc (Agility Balance Coordination) Terhadap Kecepatan Lari Sprint 30 Meter. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 143–152. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/9097>
- Safitra, T. A. (2022). *Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Hasil Lari 60M Pada Usia 10-11 Tahun Di SDN 06 Kedaung Kaliangke*. Universitas Islam “45” Bekasi. <http://repository.unismabekasi.ac.id/1036/>
- Saputro, A. D. (2023). *Pengaruh Latihan Running Abc Terhadap Kemampuan Lari 50 Meter Pada Atlet Pemula Umur 11-14 Tahun*. Universitas Islam “45” Bekasi. <http://repository.unismabekasi.ac.id/id/eprint/3585>
- Silviani, R. (2024). *Pengaruh Modifikasi Cakram Dari Piring Plastik Terhadap Keterampilan Garak Lempar Cakram Anak Usia Dini Binaan PASI Kota Sabang*. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://repository.bbg.ac.id/handle/2117>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *KINESTETIK*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>