

## PENGARUH LATIHAN ABC RUNNING DRILL TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK PADA KOMUNITAS TEGAL RUNNER

Aditya Yoga Kurniawan<sup>1</sup>, Nanang Mulyana<sup>2</sup>, Dadan Muldan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Oktober) (2024)

Disetujui (Maret) (2025)

Dipublikasikan (Mei) (2025)

*Keywords:*

ABC running drill, 100 meter run

### Abstract

*This type of research is an experimental research, the research population is a member of the Tegal runner, the sample in this study is several members of the community, totaling 12 people. The test is a 100 meter run. The results of the pretest obtained an average time of 13.72 seconds, and the average posttest was 12.83 seconds after the treatment was given. The results of this study are ABC running drill can affect the ability to run speed after being given exercise treatment, the average increase in 100 meter running speed ability is 0.89 seconds. The results of the t-test indicate that the sig value of the t-test calculation is 0.000 or less than 0.05 or it can be said ( $0.000 < 0.05$ , the findings in this study indicate that there is a very significant influence in the study. From these results it is concluded that there is an effect of exercise ABC running drill to increase 100 meter running speed in Tegal runner community Application of this research is ABC running drill exercise can be used as a form of exercise to increase 100 meter.*

© 2025 Universitas Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

### Corresponding Author

Author, Aditya Yoga Kurniawan

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

Email: [adityayogakurniawan@mhs.upmk.ac.id](mailto:adityayogakurniawan@mhs.upmk.ac.id)

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan moderen insan tidak bisa dipisahkan berdasarkan olahraga, baik menjadi arena adu prestasi juga menjadi kebutuhan untuk menjaga syarat tubuh supaya tetap bugar. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang (Santika 2014). Olahraga merupakan yang wajib dilakukan oleh seseorang dalam menjaga kondisi tubuh agar terjaga dengan baik (Santika 2016). Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan dengan rasa senang (Bangun 2016). Berdasarkan hal tersebut maka hendaknya olahraga kita laksanakan dengan suka ria demi terjaganya kesehatan tubuh. Olahraga tidak akan terlepas dari komponen biomotorik tubuh sebagai dasar kita bisa bergerak sesuai dengan olahraga yang kita lakukan. Hal ini sesuai dengan yang dikatan oleh Santika yang mengatakan bahwa segala aktivitas yang kitalakukan dalam kehidupan kita baik yang bersifat statis atau dinamis tidak akan terlepas dari komponen biomotorik (Santika and Subekti 2020). Maka dari itu kita wajib untuk memelihara serta menjaga kondisi biomotorik tubuh kita agar tetap berada pada keadaan yang baik dan sehat sehingga kita bisa mempergunakannya dengan baik dan maksimal.

Tubuh kita terdiri atas 10 komponen biomotorik (Santika 2017) Sepuluh komponen biomotorik tersebut diantaranya kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukkan, kelincihan, ketepatan, reaksi, keseimbangan dan koordinasi (Santika 2017). Dari komponen-komponen biomotorik tersebut memiliki perannya masing-masing. Peran yang dilakukan tentunya berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Perbedaan itu terletak pada proporsi atau kebutuhan dari masing-masing komponen biomotorik terhadap cabang olahraga yang dilakukan atau ditekuni.

Salah satu olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu atletik. Olahraga atletik adalah gerakan yang dilakukan seseorang pada kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar (Arta and Dewantoro 2018). Beberapa nomor perlombaan cabang olahraga atletik di Indonesia yaitu, tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, lari jarak jauh, lari estafet, lari jarak pendek. Banyaknya nomor perlombaan di cabang olahraga atletik tersebut maka atlet juga bisa lebih fokus dan lebih mendalam untuk menguasai ilmu-ilmu dalam melakukan olahraga yang di minatnya, dengan begitu atlet juga lebih maksimal dalam meraih prestasi yang diinginkan dari cabang olahraga ataupun nomor perlombaan cabang olahraga atletik yang diminatnya. Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan (Palar, Wongkar, and Ticoalu 2015).

Latihan merupakan proses membiasakan diri dalam melakukan suatu gerakan yang ada dalam proses tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus (Continue) agar tercapai gerakan yang diinginkan, salah satu tahap teknik dasar lari adalah latihan dasar ABC running yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi gerak lari (Edy, Victor, and Touvan 2016).

Lari merupakan cabang olahraga atletik, nomor lari terdapat tiga kategori yaitu diantaranya lari sprint, lari jarak menengah, dan lari marathon, sedangkan lari sprint adalah berlari secepat mungkin dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, di sebut juga lari pendek karena jarak yang di tempuh itu pendek atau dekat.

Lari kini menjadi aktivitas sebagai bagian dari usaha untuk menjaga kesehatan tubuh, beberapa manfaat lari antara lain dapat menurunkan berat badan menjaga kesehatan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, melatih koordinasi tubuh yang baik, mengurangi stress, menunda penuaan dan lain-lain. Lari merupakan olahraga yang paling banyak diminati oleh seluruh orang dari berbagai kalangan, sehingga banyak anak muda yang tergabung dalam komunitas lari.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan menguji hipotesa dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. menurut (Sugiyono 2016) “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Jadi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi. Bentuk penelitian eksperimen ini menggunakan Pre Experimental Design dengan bentuk rancangan yaitu One Group Pretest-Posttest.

Desain yang digunakan adalah Pretest-Posttest One Group design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, untuk dibandingkan dengan hasil posttest apakah terdapat pengaruh setelah melakukan latihan ABC running.

**Tabel 1.** Pola *One Group Design*

Sampel	Pretest	Perlakuan	Posttest
A	O1	X	O2

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan tes pengukuran, dispesifikasikan dengan tes Sprint pada masing-masing sampel dengan tujuan untuk mengukur keterampilan awal dan akhir para sampel. Menurut (Priyono 2019) pada penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan hasil belajar lari cepat pada siswa sekolah dasar”. Populasi pada penelitian ini adalah Komunitas Tegal Runner. Menurut (Sugiyono 2014) dalam bukunya mengemukakan mengenai Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah Komunitas Tegal Runner yang berjumlah 12 orang sampel. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive

sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti mengambil teknik purposive sampling karena pengambilan sampel dengan mempertimbangkan usia dan gender (jenis kelamin) pada sampel. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes dan pengukuran. Tes merupakan alat untuk melakukan pengukuran, yaitu alat untuk mengumpulkan informasi karakteristik suatu objek. Dispesifikasikan dengan tes sprint pada masing-masing sampel dengan tujuan untuk mengukur keterampilan hasil latihan.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kecepatan Lari Sprint 100 Meter yang diadopsi dari instrumen yang dilakukan oleh (Priyono 2019), Tes kecepatan lari sprint 100 meter diukur dengan menggunakan tes lari sejauh 100 meter. Pelaksanaan tes: teste berdiri dibelakang start, dengan sikap start jongkok. Pada aba-aba “bersedia”, teste mulai menempatkan kakinya dibelakang garis start dengan posisi yang tepat. Bila ada aba-aba “siap”, teste mulai mencondongkan badannya kedepan sehingga berat badan berada di depan. Setelah terdengar bunyi aba-aba “ya” atau peluit maka teste berlari secepat mungkin sampai menempuh jarak sejauh 100 meter. Teknik Analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas data, uji homogenitas data dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil pretest dan posttest lari sprint 100 meter

Penelitian ini dilaksanakan di Komunitas Tegal *Runner*. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Senin, 31 Juli 2022, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada hari Senin, 10 Juni 2021. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu. Hasil *pretest* dan *posttest* lari *Sprint* pada Komunitas Tegal *Runner* disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil *pretest* dan *posttest* lari *sprint* komunitas Tegal *runner*

No	Nama	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
1	Dhio	12.36	12.06
2	Fawaz	14.31	13.24
3	Hanif	13.66	13.41
4	Joenathan	13.19	12.03
5	Bima	13.04	11.53
6	Syarif	13.40	12.42
7	Naufal	15.33	14.31
8	Rizal	13.51	12.55
9	Aditya bagus	13.56	12.72
10	Firdaus	14.18	13.67
11	Fahrizal	14.31	13.46
12	Risqi	13.83	12.60

Hasil analisis deskriptif dan statistik *pretest* dan *posttest* lari *sprint* 100 meter pada komunitas Tegal *Runner*.

**Tabel 3.** Perhitungan Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	12	12.36	15.33	13.7233	.75561
<i>posttest</i>	12	11.53	14.31	12.8333	.79953
Valid N (listwise)	12				

Pada tabel di atas data menunjukkan bahwa kecepatan lari *sprint* komunitas Tegal *Runner*, pada hasil *pretest* mendapatkan nilai rata-rata 13.72 detik dan nilai rata-rata *posttest* 12,83 detik setelah diberi *treatment* berupa latihan ABC *running drill* dalam 18 kali pertemuan.

### b. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah, pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel yang berjumlah kecil yaitu kurang dari 30 orang. Dalam pengujian suatu data dikatakan normal apabila nilai signifikan lebih dari 0.05 (sig. > 0.05).

**Tabel 4.** Uji Normalitas Data  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.135	12	.200*	.969	12	.905
Posttest	.140	12	.200*	.976	12	.965

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

a. Lilliefors Significance Correction

Dengan memperhatikan kriteria pengujian di atas *Shapiro wilk* test dengan menggunakan program SPSS nilai semua dari hasil *pretest* dan *posttest* lebih besar dari nilai sig 0.05 ( sig. > 0.05) maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

c. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program SPSS. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila P sig > 0.05 atau t hitung < t tabel, berarti sampel tersebut homogen.

**Tabel 5.** Uji Homogenitas Data  
Test of Homogeneity of Variances

		Levene			Sig.
		Statistic	df1	df2	
pretest posttest	Based on Mean	.277	1	22	.604
	Based on Median	.191	1	22	.667
	Based on Median and with adjusted df	.191	1	21.935	.667
	Based on trimmed mean	.277	1	22	.604

Tabel 4.4

Dari hasil tabel di atas nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan hasil sig sebesar 0.604 dimana sebuah hasil data dikatakan homogen apa bila nilai sig > 0.05 , dari data tersebut diketahui bahwa data tersebut bersifat homogen karena nilai sig p sebesar 0.604 > 0.05.

d. Uji hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan *paired sampel test*, *paired sampel test* dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Data dikatakan terdapat pengaruh jika nilai uji hipotesis lebih kecil dari 0.05 ( p < 0.05).

**Tabel 6.** Uji Hipotesis  
Paired Samples Test

	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Lower	Upper	t	df	
Paired Sample 1 pretest - posttest	.89000	.37434	.65216	1.12784	8.236	11	.000

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai signifikan untuk *pretest* dan *posttest* sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05 dan nilai t hitung 8.236 lebih besar dari t tabel 1.79588. maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan ABC *Running drill* terhadap kecepatan lari sprint komunitas Tegal *Runner*.

Berdasarkan dari hasil uji t yang dilakukan maka disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan ABC *running drill* terhadap kecepatan lari *sprint*, yang mana dapat dilihat dari nilai signifikan hitung pada uji t sebesar 0.000 atau bisa diartikan ( $0.000 < 0.05$ ). Pemberian program latihan secara bertahap dan metode latihan yang digunakan adalah latihan ABC *running drill* treatment yang diberikan sebanyak 18 kali pertemuan dengan ketentuan dan intensitas yang semakin meningkat disetiap pertemuan, kecepatan lari akan meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana dan dilakukan sesuai dengan prosedur.

## SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan metode latihan ABC *running drill* dapat dikembangkan dan diterapkan pada proses latihan, berdasarkan hasil analisis uji t yang dilakukan dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan ABC *running drill* terhadap kecepatan sprint 100 meter, yang mana dapat dilihat dari hasil perhitungan uji t nilai sig sebesar 0,000 atau bisa diartikan ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dan nilai t hitung 8.236 lebih besar dari t tabel 1.79588. Yaitu terdapat pengaruh dari program latihan yang diberikan. Dari metode latihan ABC *running drill* dapat diterapkan dalam proses latihan untuk meningkatkan kecepatan sprint 100 meter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andik, IMP, IW Adnyana., IGNAC Prananta, IGPNA. Santika, IGAA. Saputra, and KY. Pranata. 2019. "Pelatihan Lari Kijang Jarak 1 Meter 8 Repetisi 5 Set Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Siswa Putra Kelas Viii Smp Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018." 5(2):122–27.
- Arta, Maidika, and Dimas Arif Dewantoro. 2018. "Pembinaan Olahraga Atletik Bagi Siswa Cerebral Palsy Menuju Kejuaraan Nasional Paralympic." *Jurnal ORTOPEDAGOGIA* 4(2):120–25. doi: 10.17977/um031v4i12018p120.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia." *Publikasi Pendidikan* 6(3). doi: 10.26858/publikan.v6i3.2270.
- Dewi, Gusti Ayu Agung Nina Utari, and I. Gusti Putu Ngurah Adi Santika. 2020. "Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincihan Tubuh Siswa Pencak Silat." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 5(1):14–19. doi: 10.36526/kejaora.v5i1.838.
- Dwi, Dicky Reva Apriana Sanga, Moch. Asmawi, Aan Wasan, and Widiastuti Widiastuti. 2018. "Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint." *JUARA : Jurnal Olahraga* 3(2):874085. doi: <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.236>.
- Edy, Victor, and Touvan. 2016. "Peningkatan Lari 60 Meter Dengan Abc Running Di SDN 18 TANJUNG TAPANG KABUPATEN MELAWI." *Jurnal Olahraga* 1(Mei):31–48.
- Gritama, Gritama. 2019. "Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 METER Pada Kegiatan Ekstrakurikuler." *Jurnal Ilmiah* 1(2):135.
- KONI, KONI. 2012. "Rencana Strategis KONI Jakarta Pusat." *Jurnal Olahraga*.
- Kuntala, I. Wayan, AA. Gd. Ardana, and IGP. Ngurah Adi Santika. 2019. "Pelatihan Sprint 30 Meter Dengan Beban 1 Kg Dipinggang 4 Repetisi 3 Set Terhadap Kecepatan Lari Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 3 Banjaringan Tahun Pelajaran 2016/2017." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 5(1):10–27.
- Kurniawan Iwan, Herman Subarjah Dewi Susilowati. 2012. "Secara Manual) Dan 0,213 (Nilai Signifikan SPSS ), Sedangkan Untuk Latihan Tanpa Menggunakan Lari ABC Memiliki Nilai Paired T Test Sebesar 22,66 (Nilai T." 51–60.
- Milsidayu, Apta, and Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, and Shane H. R. Ticoalu. 2015. "Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia." *Jurnal E-Biomedik* 3(1). doi: 10.35790/ebm.3.1.2015.7127.
- Priyono, Ali. 2019. "Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap

- Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Journal Respects* 1(1):39. doi: 10.31949/jr.v1i1.1071.
- Ramadhanova, Athira. 2019. “Running ABC.” *Jurnal Olahraga*.
- Rasna, Rasna. 2019. “Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Unm.” *Jurnal Rasna* 3:1–9.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. 2nd ed. Semarang: Dahara Price.
- Santika, I. Gusti Putu Ngurah Adi. 2014. “Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgrri Bali Tahun 2014.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* II:1–15.
- Santika, I. Gusti Putu Ngurah Adi. 2016. “Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI BALI Tahun 2016.” *Applied Microbiology and Biotechnology* 85(1):2071–79.
- Santika, I. Gusti Putu Ngurah Adi. 2017. “Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI BALI Tahun 2017.” *Article* 110265:110493.
- Santika, I. Gusti Putu Ngurah Adi, and Maryoto Subekti. 2020. “Korelasi Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa Correlation Of Running Speed And Leg Muscle Strength Against Student Agility.” *Jurnal Ilmiah Adigra* 6(2):1–9.
- Subardjah, Herman. 2010. “Latihan Fisik.” *Sport Education*.
- Sugiyono, Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, Sugiyono. 2016a. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, Sugiyono. 2016b. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, sukirno. 2018. *Dasar Dasar Atletik*. UnsiPress.
- Sukirno, sukirno, and reza resah Pratama. 2018. “Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 7:110–11. doi: <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8095>.