

Pengaruh Variasi Gerak Latihan *Running ABC* terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Siswa Menengah Pertama

Ceppy Pradana Putra*¹, Ely Yuliawan*², Bangkit Yudho Prabowo³, Yulia Ayu Safitri Yani⁴

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi^{1,4}

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi^{2,3}

*Korespondensi: ceppy_putra@unja.ac.id, elyyuliawan.fik@unja.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur melalui program latihan *running ABC*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Data dikumpulkan dengan melakukan tes awal lari 60 meter, memberikan program latihan *running ABC*, dan kemudian melakukan tes akhir lari 60 meter. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur, dengan sampel sebanyak 15 siswa. Instrumen tes yang digunakan yaitu tes lari 60 meter. Teknik analisis data yang diterapkan adalah uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 10,531 lebih besar dari t tabel sebesar 2,145, dengan tingkat signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan variasi latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler. Berdasarkan perbedaan rata-rata, latihan ini mampu meningkatkan kecepatan lari 60 meter sebesar 14,6% dibandingkan dengan sebelum diberikan variasi latihan *running ABC*. Dari hasil penelitian ini, diharapkan guru Pendidikan Jasmani lebih memantau kegiatan ekstrakurikuler atletik, menyusun program latihan yang efektif, serta memahami kendala-kendala yang dihadapi untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa.

Kata Kunci: *Running ABC*, Lari 60 Meter, Ekstrakurikuler

Effect of Variation in ABC Running Exercise Movement on 60-Meter Running Speed in Junior High School Athletics Extracurricular Students

Abstract: This study aims to determine the effect of ABC running training variations on 60-meter running speed in extracurricular students of SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur through the ABC running training program. The research method used is experimental. Data was collected by conducting a 60-meter run initial test, giving an ABC running training program, and then conducting a 60-meter run final test. The population of this study consisted of all extracurricular athletic students of SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur, with a sample of 15 students. The test instrument used in this study is a 60-meter running test. The data analysis technique applied is the t-test. The results showed that the calculated t value of 10.531 was greater than the table t of 2.145, with a probability significance level of $0.000 < 0.05$. This indicates that there is a significant influence of ABC running training variations on 60-meter running speed in extracurricular students. Based on the average difference, this exercise was able to increase the speed of running 60 meters by 14.6% compared to before being given a variety of ABC running exercises. From the results of this study, it is hoped that Physical Education teachers will better monitor athletic extracurricular activities, develop effective exercise programs, and understand the obstacles faced to increase the 60-meter running speed in students.

Keywords: *Running ABC*, 60 Meter Run, Extracurricular

PENDAHULUAN

Kecepatan lari merupakan salah satu komponen utama dalam cabang olahraga atletik, khususnya dalam nomor sprint, yang memerlukan pengembangan teknik, kekuatan, dan koordinasi yang optimal. Namun, penguasaan teknik dan peningkatan kecepatan lari sering kali menjadi kendala

bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di tingkat menengah pertama. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mencapai akselerasi optimal dan menjaga konsistensi gerakan. Menurut Mustofa *et al.*, (2019), kecepatan lari *sprint* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain usia, jenis kelamin dan komposisi tubuh, sehingga latihan yang sistematis dan bervariasi menjadi penting untuk meningkatkan kemampuan ini.

Permasalahan utama yang dihadapi oleh siswa ekstrakurikuler atletik adalah kurangnya variasi dalam program latihan yang diberikan. Pelatih cenderung fokus pada repetisi tanpa memperhatikan variasi gerak yang dapat membantu siswa memahami teknik lari yang benar. Yudiana *et al.*, (2012) menunjukkan bahwa variasi gerak dalam latihan variasi latihan guna menghindari kejenuhan dalam menghadapi latihan yang relatif padat dan dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa secara signifikan, khususnya dalam konteks olahraga berbasis kecepatan. Tanpa variasi yang memadai, siswa cenderung kehilangan minat dan tidak mencapai hasil maksimal.

Running ABC merupakan salah satu metode latihan yang menggabungkan beberapa teknik dasar lari, seperti *high knees*, *butt kicks*, dan *skipping*, untuk mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan teknik lari yang lebih baik. Menurut Firmansyah & Hadi, (2024), *Running ABC* dianggap sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja fisik. Namun, penggunaan metode ini pada siswa menengah pertama masih jarang diteliti, sehingga efektivitasnya di tingkat ini belum teruji secara luas.

Dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, penerapan latihan yang berbasis pada sains olahraga sering kali belum maksimal. Sebagian besar program ekstrakurikuler lebih menekankan pada hasil akhir, seperti pencapaian waktu terbaik, tanpa memperhatikan proses latihan yang terstruktur. Hal ini menjadi gap penelitian, di mana pendekatan ilmiah seperti *Running ABC* dapat diintegrasikan untuk menghasilkan metode latihan yang lebih efektif. Nurulita & Aziz, (2024) menyoroti pentingnya pendidikan jasmani telah diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah dengan tujuan untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan meningkatkan kebugaran siswa.

Selain itu, variabilitas latihan memainkan peran penting dalam menjaga motivasi siswa selama proses latihan. Sebagaimana disampaikan Rahmad & Syahara, (2019), variasi Latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan. Sayangnya, sebagian besar penelitian tentang *Running ABC* hanya dilakukan pada atlet profesional, sementara implementasinya di tingkat sekolah masih terbatas.

Menurut Sukendro & Yuliawan, (2019) menjelaskan atletik merupakan cabang olahraga resmi yang dibentuk dalam olahraga resmi yang terbentuk bentuk dalam suatu organisasi internasional "*International Amateur Athletic Federation (IAAF)*". Atletik Juga bagian resmi di Indonesia dengan organisasi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Atletik merupakan cabang olahraga salah satu bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, atletik merupakan komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang. Purnomo, (2013) menambahkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Yadi, (2023) Atletik juga merupakan olahraga tertua dan dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik adalah suatu kegiatan jasmani yang terdiri dari beberapa nomor pertandingan yang berbeda berdasarkan keterampilan gerak dasar manusia seperti jalan, lari, lempar, dan lompat balletris dalam Petrus Y (2023) berlatih dalam cabang olahraga atletik memiliki fungsi tersendiri yang sangat besar untuk meningkatkan kondisi fisik, karena atlet memiliki gerak dasar seperti: kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan.

Dalam dunia olahraga banyak bentuk latihan-latihan, salah satunya adalah latihan *Running ABC*, yang di mana latihan *Running ABC* merupakan suatu gerakan yang banyak memiliki banyak variasi-variasi gerakannya sebenarnya. *Running ABC* merupakan suatu gerakan pemanasan dinamis namun di sini penulis memiliki ide membuat suatu program latihan variasi gerak dari *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter.

Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan *running ABC* atau *Athletic Basic Coordination* adalah salah satu tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun koordinasi gerak dasar atletik. Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berjalan, berlari, loncat dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki.

Menurut Rokhimaturrizki, (2022), latihan dasar ABC adalah tahap Teknik dasar dalam atletik. Tahap ini bertujuan mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Huruf ABC dalam atletik memiliki arti penting yang mencerminkan konsep gerakan yang melibatkan tubuh secara keseluruhan. Istilah ini disebut juga *Running ABC*, yaitu gerakan dasar yang terkait dengan semua cabang olahraga.

Aktivitas *running ABC* merupakan rangkaian gerak dasar yang bervariasi dan disusun secara sistematis berdasarkan tingkatan kesulitan, mulai dari gerakan yang mudah hingga yang lebih kompleks. Latihan ini dilakukan secara terukur, dimulai dari intensitas rendah, sedang, hingga tinggi. Dalam penelitian, diberikan empat variasi latihan yang masing-masing terdiri dari dua gerakan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan teknik berlari yang dapat diterapkan pada situasi lari sebenarnya. Berikut adalah variasi latihan *running ABC* yang digunakan:

Ankle Drill adalah gerakan awal berupa lari kecil yang dilakukan dengan memaksimalkan langkah kaki. Gerakan ini melibatkan langkah maju dengan punggung kaki dinaikkan dan memanfaatkan ayunan lengan seirama dengan langkah kaki. Gerakan ini tidak dilakukan terlalu cepat karena fokusnya adalah pada ketepatan langkah. Selanjutnya, *skippings* dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi rata-rata air sambil mengayunkan tangan seirama. Gerakan ini mirip dengan *ankling*, tetapi perbedaannya terletak pada posisi kaki yang diangkat.

Pada variasi berikutnya terdapat gerakan *straight leg running*, yaitu berlari dengan tungkai lurus dan mendarat menggunakan ujung telapak kaki, serta gerakan *butt kickers*, yang dilakukan dengan menekuk kaki hingga tumit menyentuh paha bagian belakang. Kedua gerakan ini juga diiringi dengan ayunan lengan yang membantu menjaga keseimbangan dan meningkatkan efisiensi langkah.

Latihan terakhir melibatkan gerakan *high knee skips*, yaitu perpaduan antara lari dan lompatan dengan mengangkat lutut hingga membentuk sudut 90 derajat, serta *bounding*, yang menyerupai gerakan kijang. Pada *bounding*, langkah kaki panjang dilakukan dengan fase melayang di udara. Gerakan ini membutuhkan kekuatan tungkai untuk tolakan dan kontrol tubuh yang baik untuk menjaga keseimbangan selama melayang. Latihan-latihan ini dirancang untuk memperbaiki koordinasi, keseimbangan, dan efektivitas langkah dalam berlari.

Athletic Basic Coordination adalah kepanjangan dari *Running ABC* yang diartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah latihan koordinasi gerak dasar atletik (Jaya NH, *et al.*, 2022). Model latihan *running ABC* sangat cocok terutama untuk menunjang dan mengarah pada nomor lari jarak pendek terutama nomor *sprint* 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang, lari sambung atau estafet dan lain-lain. Macam-macam dan nama latihan dalam *running ABC* ada banyak sekali kurang lebih mungkin sampai 25 macam jenis latihan. *Running ABC* adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama (SMP) hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu *out put* yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi. Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan *Running ABC* atau *Athletic Basic Coordination* adalah salah satu tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun koordinasi gerak dasar atletik. Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berjalan, berlari, loncat dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki.

Running ABC merupakan suatu aktivitas berupa latihan untuk menyempurnakan dari pada gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*) (Putra *et al.*, 2023, Kurniawan *et al.*, 2019). Dalam cabang atletik istilah ini lazim dinamakan *Running ABC*, karena merupakan gerakan-gerakan dasar lari. 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 Saputra *et al.*, (2024) istilah gerak *running 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. Jarak yang dianjurkan adalah 10-15 meter dengan 2 sampai 3 kali pengulangan.

Lari jarak pendek merupakan lari yang diperlombakan pada nomor-nomor atletik khususnya nomor lintasan. Menurut Nopiyanto *et al.*, (2019) mengemukakan bahwa lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel ditanah atau lantai. Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunan tangan. Lari atau dikenal dengan sprint sering disebut lari jarak pendek merupakan lari cepat (Syauki, 2021). Setiap pelari dituntut berlari secepat mungkin hingga kegaris *finish*. Hal ini memerlukan kesiapan fisik yang prima untuk menunjang keberhasilan teknik yang digunakan. Adapun nomor lomba dalam sprint yaitu: 50M, 200M, dan 400M. Dalam dunia atletik internasional lari jarak pendek disebut sebagai *sprint* atau dash (lari cepat)(Hermanto, 2024). Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari sprint meliputi lari 50 meter, 200 meter, 400 meter, 50 meter, gawang, dan 400 meter gawang serta lari estapet 4x100 dan 4x400 meter.

Latihan merupakan aktivitas yang menunjang pemenuhan kebutuhan fisik manusia dan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan olahraga. Latihan didefinisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis (Palar *et al.*, 2015). Sementara itu, Arifin, (2018) mendefinisikan Latihan merupakan bagian dari proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur melalui program latihan *running ABC*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sekolah SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur selama kurang lebih lima minggu, mulai dari bulan April hingga Mei 2024. Penelitian dilakukan dengan frekuensi latihan empat kali dalam seminggu, sehingga total waktu latihan cukup untuk mengamati perubahan kecepatan lari siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, di mana desain yang dipilih disesuaikan dengan variabel penelitian dan hipotesis yang akan diuji. Penelitian eksperimen memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variasi gerak latihan *running ABC* dengan peningkatan kecepatan lari siswa secara sistematis dan terkendali.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur yang berjumlah 15 orang. Jumlah sampel yang terdiri dari 15 siswa ini dianggap representatif untuk menguji pengaruh latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari.

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data secara efisien, akurat, lengkap, dan sistematis sehingga data yang diperoleh mudah diolah. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui tes kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur yang menjadi sampel penelitian. Tes ini terdiri atas tes awal dan tes akhir, di mana tes awal diberikan sebelum perlakuan untuk mengukur kondisi awal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Tahapan pertama dalam pengumpulan data adalah mendata siswa yang menjadi subjek penelitian, kemudian seluruh populasi dijadikan sampel dengan pendekatan total sampling. Karena penelitian ini berfokus pada pengukuran jarak tempuh lari dalam waktu tertentu, tes kecepatan lari 60 meter digunakan sebagai instrumen yang relevan untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan yang diberikan.

Dari hasil penelitian yang diperoleh berupa data mentah dianalisis. menggunakan instrumen *t-test* dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 1. Norma penilaian lari 60 meter usia 14-19 tahun

NO	Norma	Putra	Putri
1	Baik sekali	s.d.- 7.22	s d - 8,4
2	Baik	7,3 - 8,3	8,5 - 9,8
3	Cukup	8,4 - 9,6	9,9 -11,4
4	Kurang	9,7 – 11, 0	11,5 -13,4
5	Kurang Sekali	>11,1	>13,5

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional 2010

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan sesuai prosedur ilmiah guna mendapatkan informasi yang relevan dan valid. Selanjutnya, teknik analisis data menjadi bagian yang sangat kritis dalam proses penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono, (2019), di mana analisis data digunakan untuk memahami hubungan antar variabel dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif, yakni pengolahan data dalam bentuk angka, untuk mengevaluasi pengaruh latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal maupun tidak. Uji kolmogorov smirnov adalah salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji normalitas sebuah data selain menggunakan analisis grafik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* < 0.05 maka hipotesis ditolak.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA (Analysis of Variance)* atau yang sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variasi dari dua sampel atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai *p* > 0.05 maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika *p* < 0.05 maka data dikatakan tidak homogen.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *post test*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji (*t-test*)(Putra & Wandik, 2017). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one sample T-test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *analyze, Compare Means* kemudian *One Sample T-test*. Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig. (2 – tailed)* atau *p* < 0.05, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 4 Tanjung Jabung Timur. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig. (2 – tailed)* atau *p* > 0.05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 4 Tanjung Jabung Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variasi gerak latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Dengan waktu pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2024. Untuk subjek disini adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Statistik Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Tes Awal Putra

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	9,6350
<i>Median</i>	9,4350
<i>Mode</i>	8,28 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,96391
<i>Minimum</i>	8,28
<i>Maximum</i>	11,22

Tabel 2 data diatas dapat dideskripsikan hasil kecepatan lari 60 meter tes awal putra dengan rerata sebesar 9,63, nilai Tengah 9,43, nilai sering muncul 8,28, dan simpangan baku 0,96. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8,28 dan skor terendah sebesar 11,22.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Tes Awal Putri

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	10,5100
<i>Median</i>	10,2200
<i>Mode</i>	8,55 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,70446
<i>Minimum</i>	8,55
<i>Maximum</i>	13,53

Tabel 3 diatas dapat dideskripsikan hasil kecepatan lari 60 meter tes awal putri dengan rerata sebesar 10,51, nilai Tengah 10,22, nilai sering muncul 8,55, dan simpangan baku 1,70. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8,55 dan skor terendah sebesar 13,53.

Dari hasil analisa data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 4 Deskripsi Statistik Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Tes Akhir Putra

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	9,5050
<i>Median</i>	9,3350
<i>Mode</i>	8,18 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,93312
<i>Minimum</i>	8,18
<i>Maximum</i>	11,08

Tabel 4 data diatas dapat dideskripsikan hasil kecepatan lari 60 meter tes akhir putra dengan rerata sebesar 9,50, nilai Tengah 9,33, nilai sering muncul 8,18, dan simpangan baku 0,93. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8,18 dan skor terendah sebesar 11,08.

Tabel 5 Deskripsi Statistik Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Tes Akhir Putri

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	10,3457
<i>Median</i>	10,1200
<i>Mode</i>	8,44 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,69288
<i>Minimum</i>	8,44
<i>Maximum</i>	13,33

Tabel 5 diatas dapat dideskripsikan hasil kecepatan lari 60 meter tes akhir putri dengan rerata sebesar 10,34, nilai Tengah 10,12, nilai sering muncul 8,44, dan simpangan baku 1,69. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8,44 dan skor terendah sebesar 13,33. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Tes Akhir Putra

Kategori	Interval Putra	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6 – 7,22	0	0%
Baik	7,3 – 8,3	1	6,7%
Cukup	8,4 – 9,6	5	33,3%
Kurang	9,7 – 11,0	1	6,7%
Kurang Sekali	11,1 – 13,0	1	6,7%
Jumlah		8	53,3%

Tabel 7. Kelas Interval Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Tes Akhir Putri

Kategori	Interval Putri	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	7 – 8,4	1	6,7%
Baik	8,5 – 9,8	2	13,3%
Cukup	9,9 – 11,4	3	20%
Kurang	11,5 – 13,4	1	6,7%
Kurang Sekali	13,5 – 15,0	0	0%
Jumlah		7	46,7%

Dari tabel 6 diatas dapat dijelaskan hasil tes akhir lari 60 meter siswa putra yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (6,7%), kategori kurang sebanyak 1 orang (6,7%), kategori cukup sebanyak 5 orang (33,3%), kategori baik sebanyak 1 orang (6,7%) dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0%).

Dari tabel 7 diatas dapat dijelaskan hasil tes akhir lari 60 meter siswa putri yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%), kategori kurang sebanyak 1 orang (6,7%), kategori cukup sebanyak 3 orang (20%), kategori baik sebanyak 2 orang (13,3%) dan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (6,7%).

Sebelum dilakukan analisis statistik terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, Sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang homogen.

Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Komogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriteria menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Kecepatan Tes Awal	0,985	Normal
2	Kecepatan Tes Akhir	0,940	Normal

Dari tabel 8 diatas harga *Asymp. Sig* dari variabel lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal yang dimana $0,930 > 0,05$.

Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kecepatan Lari 60 Meter	0,967	Homogen

Pada Tabel 9 hasil dari perhitungan diperoleh signifikansi $0,967 > 0,05$, berarti varian sampel tersebut dinyatakan homogen, maka hipotesis yang menyatakan varian dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian populasi homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh variasi gerak latihan *running* ABC terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh variasi gerak latihan *running* ABC terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur, maka pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji t dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T Hitung	T-Tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kecepatan Lari 60 Meter	10,531	2,145	0,00	0,146

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $10,531 > 2,145$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *running* ABC terhadap kecepatan lari 60 meter ditolak dan H_a yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan variasi gerak latihan *running* ABC terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,146, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 14,6% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *running* ABC.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi gerak latihan *running* ABC terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh yang signifikan variasi gerak latihan *running* ABC terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 14,6% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *running* ABC.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya *Acceleration Balance Cordination* (ABC) memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat yang dilakukan secara teratur dalam jangka waktu empat minggu (Priyono, 2012). Sedangkan pada penelitian ini dapat dinyatakan bahwa latihan variasi gerak latihan *Running* ABC mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kecepatan lari 60 meter siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *running* ABC mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter bagi siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Peningkatan ini hampir terjadi pada seluruh siswa. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan *running* ABC memberikan perubahan terhadap kemampuan

kecepatan pada siswa ekstrakurikuler atletik. Adanya latihan *running ABC* ini memberikan latihan koordinasi terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa.

Menurut Sukadiyanto, (2010) olahraga adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Hal ini sejalan dengan karakteristik gerakan lari yang membutuhkan kecepatan untuk menempuh jarak secepat mungkin. Mencapai jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya ini memerlukan kemampuan dan keterampilan yang maksimal sehingga latihan *running ABC* diberikan untuk meningkatkan kecepatan.

Bentuk latihan *running ABC* tentunya diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa dan sesuai dengan karakteristik gerak yaitu gerakan lari. Kebutuhan siswa di mana latihan harus diberikan secara sistematis dan terprogram untuk dapat memperoleh peningkatan yang maksimal. Adanya ritme latihan yang baik akan memberikan perubahan yang maksimal terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik.

Gerakan lari ini dapat dikatakan gerakan yang mudah tetapi untuk mencapai target waktu yang sesingkat-singkatnya membutuhkan proses latihan yang panjang. Hal ini dikarenakan, meningkatkan tingkat kecepatan lari ini sangatlah sulit dan peningkatannya sangat kecil.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler atletik pun masih membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari siswa. Keadaan ini menunjukkan bahwa lari dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Kesalahan-kesalahan dasar saat berlari sering terjadi pada siswa sehingga perlu adanya metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi gerak latihan *running ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur dengan nilai t hitung sebesar $10,531 > 2,145$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 14,6% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan variasi gerak latihan *running ABC*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang*. Journal AL-MUDARRIS, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Firmansyah, A. J., & Hadi, M. S. (2024). *Implementasi Program Running ABC di SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin: Meningkatkan Kesehatan dan Kinerja Fisik Siswa di SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin*. Prosiding SEMNASFIP, 2144–2151.
- Hermanto, H. (2024). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 50 Meter Melalui Permainan Estafet Pada Siswa Kelas V MI Negeri 01 Ogan Ilir Tahun Pelajaran 2019/2020*. Prosiding Seminar Nasional Olahraga. PGRI Palembang, 2(1), 304–310.
- Jaya Nh, H. P., Fikri, A., & Salman, E. (2022). *Penerapan Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau*. E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.5122>
- Kurniawan, 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.

- Mustofa, M., Candrawati, S., & Fatchurohmah, W. (2019). *Plyometric Training Memperbaiki Kelincahan Otot dan Kecepatan Lari Sprint pada Laki-laki Muda*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(3), 209–213. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2019.030.03.8>
- Nopiyanto, Y. E., Syafril, S., & Sihombing, S. (2019). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter*. *KINESTETIK*, 3(2), 256–261. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.9012>
- Nurulita, R. F., & Aziz, M. I. M. (2024). *Pembelajaran Aktif Melalui Gerakan: Mengeksplorasi Hubungan Motorik-Kognitif Dalam Konteks Pendidikan Jasmani*. *Journal Physical Health Recreation*, 4(2), 494–504. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i2.2397>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. *eBiomedik*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.7127>
- Purnomo, E. (2013). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta. Alfabeta.
- Putra, A. I., Kusuma, L. S. W., & Mistar, J. (2023). *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. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.9097>
- Putra, I. P. E. W., & Wandik, Y. (2017). *Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box Dan Hiit Terhadap Peningkatan Kapasitas VO2 Max*. *JURNAL OLAHRAGA PAPUA*, 3(1), 49–57. <https://doi.org/10.31957/jop.v3i1.1232>
- Rahmad, A., & Syahara, S. (2019). *Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal Patriot*, 1(1), 123–130. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.165>
- Rokhimaturrizki, O. (2022). *Mengenal Olahraga Atletik*. CV. Media Edukasi Creative.
- Saputra, N., Suparman, S., & Atmanegara, D. (2024). *Pengaruh Latihan Running ABC terhadap Hasil Lari 100m pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 304–310. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8997>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Universitas Yogyakarta.
- Sukendro, S., & Yulianawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Altetik*. Jambi. Salim Media Indonesia.
- Syauki, A. Y. (2021). *Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint*. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.54438/tulip.v10i1.179>
- Yadi, P. (2023). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Menggunakan Media Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak*. *IKIP PGRI, Pontianak*.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan Fisik*. FPOK-UPI Bandung.