



Original Article

## *Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students*

Mimi Haetami<sup>1</sup>, Andika Triansyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia  
[mimi.haetami@fkip.untan.ac.id](mailto:mimi.haetami@fkip.untan.ac.id)<sup>1</sup> [andika.triansyah@fkip.untan.ac.id](mailto:andika.triansyah@fkip.untan.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Teknik dasar dan kemampuan fisik menjadi komponen penting yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kemampuan sprint 50meter peserta didik, belum optimalnya kemampuan tersebut menjadi permasalahan dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh abc running drill terhadap kemampuan sprint 50 meter. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretes-posttest* desain. Pada tahap awal dilakukan pengambilan data untuk mengetahui kondisi awal kemampuan sprint peserta didik yang meliputi kemampuan dari teknik dasar berlari dan kecepatan sprint 50 meter. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Observasi dilakukan dengan mengamati teknik dasar start jongkok, teknik berlari dan teknik finish sementara tes digunakan untuk mengambil waktu sprint 50 meter. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan rubrik penilaian kemampuan sprint 50 meter. Untuk menghitung data yang diperoleh digunakan analisis data uji nonparametrik wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai Asym.Sig. (2-tailed) < 0,05, maka  $H_a$  diterima. Asym.Sig. (2-tailed) (0,000 < 0,05) artinya terdapat pengaruh abc running drill terhadap kemampuan sprint 50 meter ada peserta didik.

**Kata Kunci:** Abc Running Drill, Sprint 50 Meter, Peserta didik

### ABSTRACT

*Basic techniques and physical abilities are important components that must be considered to improve students' 50-meter sprint ability, not optimal abilities are a problem in this study. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of the abc running drill on the ability to sprint 50 meters. The research was conducted using an experimental method with one group pretest-posttest design. At the initial stage, data collection was carried out to determine the initial conditions of students' sprint abilities which included the ability of basic running techniques and 50 meters sprint speed. Data collection techniques using observation and tests. Observations were made by observing basic squat start techniques, running techniques and finishing techniques while the test was used to take a sprint time of 50 meters. The instrument used in the study used a rubric for the assessment of the 50 meter sprint ability. To calculate the data obtained, the Wilcoxon nonparametric test data analysis was used. Based on the results of data analysis, the Asym.Sig. (2-tailed) <0.05, then  $H_a$  is accepted. Asym.Sig. (2-tailed) (0.000 <0.05) means that there is an effect of abc running drill on the ability of students to sprint 50 meters.*

**Keywords:** Abc Running Drill, 50 Meter Sprint, student

---

---

*Received: 02-06-2021; Accepted: 16-06-2021; Published: 20-06-2021*

© 2021 Universitas Suryakencana

*e-ISSN: 2721-7175(online) p-ISSN: 2089-2341 (cetak)*

## **PENDAHULUAN**

Kecepatan merupakan komponen dasar yang diperlukan setiap cabang olahraga untuk meraih penampilan yang maksimal. Kecepatan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif. Kecepatan gerak banyak dipengaruhi oleh unsur fisik atlet atau kemampuan kinerja otot dan juga dipengaruhi gerak reflek dari sistem syaraf. Sesuatu yang penting untuk diingat bahwa memperbaiki kecepatan lari merupakan proses yang kompleks, karena selain memperbaiki kualitas otot kecepatan juga dikendalikan oleh otak dan sistem syaraf. Untuk meningkatkan kecepatan lari fungsi otak dan sistem syaraf berperan dalam teknik dasar. Sedangkan teknik dasar perlu dilatih agar dapat memberikan kontribusi kecepatan berlari, sebagai contoh perlu memperhatikan panjang langkah dan frekuensi langkah yang merupakan faktor pendukung performa sprint bagi para atlet. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan akselerasi serta menambah panjang langkah, mengembangkan kekuatan horizontal dan reaktif tertentu perlu dilakukan sebagai upaya meningkatkan kecepatan (Lockie, Murphy, Schultz, Knight, & Janse de Jonge, 2012).

Kecepatan lari juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan pada berbagai cabang dan nomor olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat dan diperlukan dalam aktivitas fisik termasuk olahraga (Suharjana, 2013). Selain faktor teknik dasar, kekuatan otot juga berperan terhadap kecepatan sehingga dengan latihan kekuatan otot maka dapat meningkatkan penguasaan gerak sehingga akan lebih efisien dan efektif. Kecepatan yang dimiliki para atlet harus ditingkatkan melalui latihan. Meningkatkan kecepatan lari bukanlah sesuatu yang mudah. Seringkali para pelatih frustrasi karena kecepatan lari para atletnya sulit meningkat meskipun telah dilakukan latihan yang terprogram.

Dalam pendidikan walaupun kecepatan lari peserta didik bukan merupakan tujuan utama pendidikan, tetapi dengan memperbaiki teknik dasar berlari dan

kemampuan fisik peserta didik secara tidak langsung akan berdampak pada kemampuan sprint peserta didik itu sendiri. Karena untuk mendapatkan kemampuan sprint yang baik salah satunya ditentukan oleh teknik dasar. Dalam proses pembelajaran untuk memperbaiki teknik berlari 50 meter peserta didik dapat dilakukan dengan memasukan metode *abc running drill* dalam aktivitas pembelajaran peserta didik. Istilah *abc running drill* sebenarnya lebih sering digunakan untuk atlet namun metode ini juga dapat dimasukan dalam pembelajaran dengan melakukan penyesuaian pada karakteristik peserta didik.

Dengan *abc running drill* gerakan lari dibuat bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai yang sulit (Brown & Ferrigno, 2014). Pentingnya gerakan yang benar dalam *sprint* membuat gerakan berlari lebih efektif dan efisien sehingga dapat mengurangi energi yang terbuang saat berlari karena teknik berlari yang salah (Leyva, Wong, & Brown, 2017). Oleh karena itu, proses pembelajaran perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dengan hasil yang baik. Pemberian *abc running drill* bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar lari, meningkatkan keterampilan motorik dan juga secara tidak langsung akan memperkuat kondisi fisik. Kekuatan otot dan teknik dasar lari akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik dalam lari (Henriksen, Stambulova, & Roessler, 2010). Sehingga penting untuk memperhatikan kedua hal tersebut sebagai upaya meningkatkan performa dalam berlari. Sejalan dengan pendapat (Bilge, Caglar, & Saavedra, 2020), kecepatan adalah keterampilan yang ditentukan oleh jenis serat otot dan karakteristik bawaannya dan faktor pelatihan berkontribusi sebagian untuk peningkatannya. Koordinasi antara efektivitas aktif intramuskular dan intermuskular dalam gerakan sangat penting dalam pengembangan linier kecepatan.

Teknik dasar lari yang kurang tepat seperti berlari dengan posisi kaki tumpu ditekuk (*sit run*), irama ayunan lengan dan kaki tidak seirama sehingga berdampak pada kecepatan lari. Sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi tersebut maka pada penelitian ini akan diberikan bentuk pembelajaran yang menerapkan *abc running drill* di dalamnya, dilakukan dengan perencanaan yang terukur yang akan berdampak

signifikan terhadap perubahan. Beberapa hasil studi yang relevan dengan penelitian ini diantaranya, hasil penelitian (Sobarna, Hambali, Sutiswo, & Sunarsi, 2020) yang menyatakan bahwa latihan dengan *abc running* memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan latihan tanpa *abc running* terhadap kemampuan lari cepat. Penelitian lainnya (Setyantoko, Widiastuti, & Hernawan, 2019) yang menghasilkan bahwa model latihan lari abc berbasis permainan cukup efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 30 meter pada usia 6-12 tahun. *Abc running drill* mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan power, olahraga yang memerlukan kecepatan tentu memerlukan kemampuan power yang baik (Munandar, Taufik, & Putri, 2020). Adapun kebaruan dari penelitian ini adalah kombinasi pembelajaran dengan bentuk *abc running drill* di dalamnya, yang selanjutnya diterapkan pada peserta didik dengan menyesuaikan kondisi usia peserta didik untuk meningkatkan kemampuan lari 50 meternya. Dari uraian tersebut peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian terhadap pengaruh *abc running drill* terhadap kemampuan sprint 50 meter peserta didik.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretes-posttest* desain. Pada tahap awal dilakukan pengambilan data untuk mengetahui kondisi awal kemampuan sprint peserta didik yang meliputi kemampuan dari teknik dasar berlari dan kecepatan sprint 50 meter. Selanjutnya peserta didik diberikan perlakuan dengan menggunakan *abc running drill* sebagai upaya memperbaiki koordinasi gerak dasar dan juga meningkatkan kemampuan kinerja otot yang mendukung sprint, dan selanjutnya kembali dilakukan penilaian akhir.

Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama 2 Pontianak yang memiliki rentang usia 12-14 tahun berjumlah 29 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Observasi dilakukan dengan mengamati teknik dasar start jongkok, teknik berlari dan teknik finish sementara tes digunakan untuk mengambil waktu sprint 50 meter. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan rubrik penilaian kemampuan sprint 50 meter. Untuk

menghitung data yang diperoleh digunakan analisis data uji parametrik paired sampel t tes dengan uji pra syarat data normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penilaian kemampuan sprint 50 meter data yang ditampilkan adalah jumlah sampel, rata-rata penilaian pretest dan posttest serta standar deviasi. Selengkapnya deskripsi data pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

Penilaian	N	Rata-rata	SD
Pretest	29	69.41	9.26
Posttest	29	81.79	9.76

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa rata-rata *pretest* mendapat skor 69,41 dan *posttest* 81.79 artinya secara umum dapat dilihat terjadi peningkatan skor.

### Uji normalitas

Uji normalitas merupakan pra syarat untuk melanjutkan ke tahap uji hipotesis. Adapun uji normalitas yang digunakan adalah shapiro-wilk data yang digunakan untuk uji normalitas adalah data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Uji normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Nilai_Pretest	.919	29	.029
Nilai_Posttest	.957	29	.284

#### a. Lilliefors Significance Correction

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak digunakan uji Shapiro-Wilk dengan kriteria penerimaan apabila nilai  $Sig > 0,05$ , maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika  $Sig < 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal. Dalam perhitungan ditemukan data pretest sebesar  $0,029 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data pretest tidak normal. Selanjutnya dilakukan perhitungan pada data posttest dengan hasil perhitungan  $0,284 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan data

posttest berdistribusi normal. Dengan demikian untuk perhitungan uji normalitas data pretest tidak normal dan data posttest berdistribusi normal.

#### Uji Pengaruh

Berdasarkan perhitungan normalitas tabel 2 terdapat data yang tidak normal, maka untuk uji hipotesis selanjutnya digunakan uji nonparametrik yaitu uji wilcoxon dengan perhitungan selengkapnya pada tabel 3 berikut.

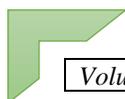
Tabel 3. Uji Hipotesis Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Nilai_Posttest - Nilai_Prestest
Z	-4.464 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Kriteria pengambil keputusan jika nilai Asym.Sig. (2-tailed) < 0,05, maka Ha diterima. Dilihat pada tabel 3. Asym.Sig. (2-tailed) (0,000 < 0,05) artinya terdapat pengaruh abc running drill terhadap kemampuan sprint 50 meter.

#### Pembahasan

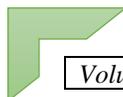
Hasil penelitian pada tabel 1, menunjukkan bahwa rata-rata *pretest* mendapat skor 69,41 dan *posttest* 81,79 sehingga dapat dikatakan peningkatan skor sebesar 12,38 point atau 15%. *abc running drill* mampu memperbaiki koordinasi gerak dasar peserta didik atau dalam hal ini teknik dasar sprint. *abc running drill* dapat meningkatkan kondisi fisik (kebugaran), kemampuan koordinasi dan mobilitas yang diartikulasikan secara bersama dengan melakukan gerakan berulang-ulang (Čillík & Willwéber, 2018). Sehingga dapat dikatakan latihan dengan metode *abc running drill* relevan untuk diterapkan sebagai upaya meningkatkan kecepatan/kemampuan lari. Gerak lari abc sebenarnya lebih diutamakan pada gerak yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint (Priyono, 2019). Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint



adalah berlatih bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal.

Studi terdahulu banyak mendukung hasil penelitian ini diantaranya adalah (Aristiyanto, Herdinata, & Prasojoyo, 2021) penelitian yang dilakukan menghasilkan kesimpulan bahwa latihan menggunakan metode *abc running* dapat meningkatkan keterampilan lari sprint 100 meter pada pelajar kabupaten semarang. Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *abc running drill* perlu adanya monitoring dan kontrol dari pelatih supaya latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Pengetahuan utama dalam olahraga adalah gerak. Namun tak semua orang memiliki pengetahuan mengenai gerak dasar yang baik. Kemampuan gerak dasar juga dikatakan kemampuan dasar multilateral. Kemampuan dasar multilateral seseorang sangat penting untuk menunjang kemampuan yang lain dalam konteks gerak (Hernawan, Sukarya, & Solahuddin, 2019; Susiono & Hernawan, 2020). Semakin bagus kemampuan dasar multilateral seseorang, maka diharapkan semakin bagus kemampuan geraknya. Sebaliknya apabila kemampuan dasar multilateral seseorang kurang bagus, dimungkinkan kemampuan geraknya akan mengalami kendala.

Untuk menghasilkan kemampuan lari yang baik maka juga diperlukan komponen pendukung fisik yang baik, melalui *abc running drill* kemampuan power juga akan terbentuk. Power merupakan bagian penting untuk meningkatkan performa dalam olahraga, power berhubungan dengan kecepatan dan kekuatan sehingga dengan meningkatkan kemampuan tersebut akan berdampak pada performa olahraga (Samsu, 2018). Sejalan dengan penelitian (Perikles, Mintarto, & Hasan, 2016) menghasilkan bahwa kecepatan akan berpengaruh signifikan dengan metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan explosive power. Jadi temuan yang didapat melalui penelitian ini adalah *abc running drill* mampu meningkatkan kemampuan sprint 50 meter peserta didik, peningkatan terjadi karena dengan *abc running drill* mampu memberikan intervensi pada perbaikan koordinasi gerak dasar dan kemampuan fisik peserta didik yang berhubungan dengan kecepatan.



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *abc running drill* terhadap kemampuan sprint 50 meter peserta didik. Dengan menunjukkan peningkatan rata-rata *pretest* sebesar 69,41 dan *posttest* 81,79 sehingga terjadi peningkatan skor sebesar 12,38 point atau 15%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristiyanto, A., Herdinata, G., & Prasojoyo, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar. *SPORTA SAINTIKA*, 6(1), 96–108.
- Bilge, M., Caglar, E., & Saavedra, J. M. (2020). The roles of some agility performance parameters on the linear, single sprint skills of young male basketball and handball players. *Progress in Nutrition*, 22(May), 72–79. Retrieved from <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9788>
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2014). *Training for Speed, Agility, and Quickness* (Third edit). Champaign: Human Kinetics.
- Čillík, I., & Willwéber, T. (2018). Influence of an exercise programme on level of coordination in children aged 6 to 7. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2). Retrieved from <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.14>
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Successful talent development in track and field: Considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(SUPPL. 2), 122–132. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x>
- Hernawan, H., Sukarya, Y., & Solahuddin, S. (2019). Locomotor basic motion learning model based on traditional game for basic school students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1). Retrieved from <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012047>
- Leyva, W. D., Wong, M. A., & Brown, L. E. (2017). Resisted and Assisted Training for Sprint Speed: A Brief Review. *Journal of Physical Fitness, Medicine and Treatment in Sports*, 1(1), 555554. Retrieved from <https://juniperpublishers.com/jpfmts/pdf/JPFMTS.MS.ID.555554.pdf>
- Lockie, R. G., Murphy, A. J., Schultz, A. B., Knight, T. J., & Janse de Jonge, X. A. K. (2012). The Effects of Different Speed Training Protocols on Sprint Acceleration Kinematics and Muscle Strength and Power in Field Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1539–1550. Retrieved from <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318234e8a0>
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10, 1–6.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot

- Tungkai dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14. Retrieved from <https://doi.org/10.15294/miki.v6i1.7128>
- Priyono, A. (2019). Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 1(1), 39. Retrieved from <https://doi.org/10.31949/jr.v1i1.1071>
- Samsu, K. (2018). Pengaruh Latihan Pliometrik Lompat Kodok (Frog Leaps) Dan Depth Jumps Terhadap Power Otot Tungkai Pesilat Remaja Smp Negeri 1 Cikalongkulon. *Maenpo*, 8(2), 1. Retrieved from <https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.923>
- Setyantoko, M., Widiastuti, W., & Hernawan, H. (2019). The Game-Based ABC Running Exercise Model for Children Ages 6-12 Years. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 506–518. Retrieved from <https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.422>
- Sobarna, A., Hambali, S., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. (2020). The influence learning used ABC run exercise on the sprint capabilities. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 67. Retrieved from <https://doi.org/10.29210/142100>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Susiono, R., & Hernawan. (2020). Analisis unifikasi pada gerak dasar running ABC mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112–120. Retrieved from <https://doi.org/10.21009/GJIK.102.05>