



Pengaruh Latihan Sprint ABC Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter pada Atlet Pemula di Club SSC

The Effect of ABC Sprint Training on Increasing 60 Meter Running Speed in Beginner Athletes at Club SSC

Esmi Alin Paunussa¹ Jusak Syaranamual²

¹²Program Studi Penjasokesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia

¹²jusakambon@gmail.com

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggurebevol5no2page55-59>

EDISI : 30 September 2024

VOL. : 5

NO. : 2

ADDRESS:

Jl. Ir. M. Putuhena
Kampus Poka
Kecamatan Teluk Ambon
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079
085244499300

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan Sprint ABC terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet pemula di club ssc. Data yang diperoleh dan di analisis dalam penelitian ini meliputi data tes awal (pree-test) dan tes akhir (post-test) dari hasil lari 60 meter setelah semua data di kumpulkan data data tersebut. Teknik pengambilan data menggunakan one group pretest and posttest design yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Berdasarkan hasil perhitungan dapat di lihat thitung 9,621 kemudian di bandingkan ttabel baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1% dengan terlebih dahulu menentukan db atau $df = N-1 = 10-1 = 9$ untuk taraf signifikansi 5 % diketahui nilai ttabel = 1,833. Sedangkan untuk taraf signifikansi 1 % diketahui nilai ttabel = 2,821. itu berarti baik pada taraf signifikansi 5 % maupun 1% nilai thitung > ttabel atau dengan kata lain $9,621 > 2,821$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis jika thitung < ttabel maka hipotesis alternatif atau H_a di terima dan sebaliknya menolak H_0 atau hipotesis nihil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Sprint ABC memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet pemula.

Kata Kunci: Sprint ABC, Lari 60 Meter

Abstract

This research aims to find out how much influence ABC Sprint training has on increasing 60 meter running speed in novice athletes in SSC clubs. The data obtained and analyzed in this study included initial test data (pree-test) and final test (post-test) from the results of the 60 meter run after all the data had been collected. The data collection technique uses one group pretest and posttest design, namely experiments carried out on one group only without a comparison group. Based on the calculation results, it can be seen that the thitung is 9.621, then compare the ttable at both the 5% and 1% significance levels by first determining db or $df = N-1 = 10-1 = 9$ for the 5% significance level, it is known that the ttable value = 1.833. Meanwhile, for a significance level of 1%, it is known that the ttable value = 2.821. This means that at both the 5% and 1% significance levels, the value of tcount > ttable or in other words $9.621 > 2.821$. Based on the hypothesis testing criteria, if tcount < ttable then the alternative hypothesis or H_a is accepted and conversely H_0 or the null hypothesis is rejected. Thus, it can be concluded that ABC Sprint training has an influence on increasing the 60 meter running speed in novice athletes.

Keywords: ABC Sprint, 60 Meter Run



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of The [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi tidak bisa lepas dari peran nilai karakter. Nilai karakter tersebut berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam beraktivitas baik dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi. Nilai karakter tersebut terdapat dalam berbagai macam jenis dengan fungsinya. Salah satu nilai karakter yang terdapat dalam olahraga adalah nilai percaya diri (*self confidence*) dan kerja keras. Percaya diri merupakan salah satu nilai karakter yang terkandung dalam aktivitas olahraga.

Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohani. Kebanyakan orang biasanya hanya mengartikan olahraga berupa kegiatan yang disengaja dilakukan untuk bisa meningkatkan atau menjaga kesehatan tubuh. Oleh sebab itu, orang yang melakukan suatu aktivitas gerak tubuh dinamakan olahraga.

Prestasi olahraga yang senantiasa meningkat menjadi pemikiran setiap pembina olahraga di tanah air, sehingga prestasi olahraga yang tinggi harus diperjuangkan, oleh karena itu pembinaan atlet dilakukan di usia muda atau usia sekolah. Berbicara tentang prestasi olahraga tidak dapat dipisahkan dari atletik karena semua gerak yang ada pada olahraga terdapat dalam cabang atletik.

Salah satu cabang atletik yang dapat dikatakan sebagai nomor paling bergengsi adalah nomor lari jarak pendek, khususnya pada lari cepat (*sprint*). Kecepatan memegang peran penting dalam perlombaan olahraga atletik khususnya pada nomor-nomor lari, faktor kondisi fisik kecepatan sangat diperlukan, karena satuan atau jumlah jarak pada saat perlombaan yang dilakukan harus dapat diselesaikan dalam waktu relatif singkat. Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang. Atletik sebagai *mother of sport* memiliki banyak nomor-nomor perlombaan. Lari 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. Menurut (Sidik, 2011) nomor lari sprint adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak 60 meter sampai 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang. Menurut (Meirizal, 2014) *speed* atau kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dari hasil observasi pada club yang berlatih di stadion atletik Universitas Pattimura. pada saat melakukan lari sprint atlet tidak melakukan keterampilan dasar lari sprint dengan benar. Terkait dengan penampilan atlet saat berlari menunjukkan gerakan koordinasi tungkai dan lengan belum maksimal. Untuk memperoleh peningkatan lari cepat dapat dilakukan bentuk-bentuk latihan *Acceleration Balance Coordination Running (Abc running)*.

Istilah gerak lari abc sebenarnya lebih diutamakan pada gerak yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Hendrayana, 2007). Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Tangkudung, 2012). Teknik langkah yang di praktikan adalah berlari cepat dengan posisi tubuh yang agak condong kedepan. Tungkai menolak kuat saat menumpu pada tanah sehingga posisi tungkai belakang lurus. Lutut kaki belakang diangkat hingga paha lurus sejajar tanah. Kedua lengan dengan siku ditekuk hingga 90 derajat mengayun rilek, posisi tangan dengan jari-jari rapat mengayun hingga ke depan muka. Menurut koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan dua macam gerakan atau lebih ke dalam satu atau lebih pola gerak yang khusus (Suharjana, 2013).

Berdasarkan fakta empiris dan fakta teoritis di atas, peneliti melihat ada kesenjangan terkait dengan penampilan atlet sprinter saat berlari, kesenjangan yang dimaksudkan adalah tidak melakukan keterampilan dasar lari sprint dengan benar. Untuk mengatasi kesenjangan tersebut, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Sprint ABC* terhadap kecepatan lari 60 meter pada atlet pemula club SSC.

METODE

Tenik pengambilan data menggunakan *one group pretest and posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Arikunto Suharsimi, 2010).

<i>Pretest</i>	<i>treatment</i>	<i>posttes</i>
T ₁	X	T ₂

(Suryabrata, 2011)

Keterangan :

T₁ : Tes awal

X : Perlakuan

T₂ : Tes akhir

Partisipan

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Arikunto Suharsimi, 2010), apabila seseorang akan meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri di club SSC. Sampel dalam penelitian ini adalah yang berjumlah 10 atlet putri dari populasi yang akan di teliti.

Variable dalam penelitian ini penulis mempunyai dua variable yaitu variabel bebas dan variable terikat, dimana :

Instrumen

1. Instrument tes (instrument pengukuran) yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari 60 meter.
2. Instrument latihan (instrument perlakuan) yang dilakukan adalah latihan *sprint ABC* dengan indicator latihan: Angkling, Skipping, Haikning Run, Heel But Kick. Touch Bounding, Kicking, Crous Step, Leg High Knee, Leg Double Touch

Pelaksanaan Tes Prosedur

1. Prosedur Pelaksanaan tes

Peneliti memberikan penjelasan tentang maksud penelitian yang dilakukan. Prosedur pengukuran tes lari cepat 60 meter.

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Kelompok tes telah melakukan pemanasan siap berdiri dibelakang garis star. Star yang digunakan untuk lari 60 meter adalah "star jongkok"
- b. Pada aba – aba "bersedia" peserta mengambil sikap star jongkok.
- c. Pada aba – aba "siap" peserta mulai melakukan persiapan untuk berlari.
- d. Pada aba – aba "ya" peserta mulai berlari sekencang – kencangnya sampai memasuki garis finish.
- e. Dalam penelitian ini yang dilihat adalah waktu berlari dalam jarak yang telah ditentukan.

Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian diolah secara statistic dengan menggunakan uji *t*. yang perlu ditempuh dalam rangka memperoleh harga *t_o* berturut – turut adalah sebagai berikut. (Sudijono., 2012).

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Keterangan :

t_o : Tes awal

MD : *mean of difference* nilai rata – rata hitung dari beda/selisih antara skor variable I dan skor variable II, yang dapat diperoleh dengan rumus

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

$\sum D$ = jumlah beda/selisih antara skor variabel I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y) dan D dapat diperoleh dengan rumus :

$$D = X - Y$$

N = Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti.

SE_{MD} = Standart error (standar kesehatan) dan *mean of difference* yang dapat diperoleh dengan rumus.

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

SD_D = Deviasi standar dari perbedaan anatara skor variabel I dan skor variabel II, yang dapat diperoleh dengan rumus :

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

N = Number of cases.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *Sprint ABC* terhadap peningkatan Peningkatan Kecepatan lari 60 Meter Pada Atlet Pemula Di Club SSC. Data yang diperoleh dan di analisis dalam penelitian ini meliputi data tes awal (pree-test) dan tes akhir (post-test) dari hasil lari 60 meter setelah semua data di kunpulkan data data-data tersebut di sajikan dalam table sebagai berikut

Tabel 1. Data pengukuran tes awal dan tes akhir

No	X(pree-test)	Y(post-test)
1	10,62	9,22
2	10,56	9,36
3	11,19	9,03
4	10,89	9,79
5	11,12	9,02
6	10,82	9,72
7	10,94	9,84
8	10,42	8,32
9	10,95	9,85
10	10,69	8,49
$\Sigma n=10$	$\Sigma X=108,2$	$\Sigma Y=92,64$

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dapat di lihat t_{hitung} 9,621 kemudian di bandingkan t_{tabel} baik pada taraf siknifikasi 5% maupun 1% dengan terlebih dahulu menentukan db atau $df = N-1=10-1=9$ untuk taraf siknifikasi 5 % diketahui nilai $t_{tabel} = 1,833$. Sedangkan untuk taraf siknifikan 1 % diketahui nilai $t_{tabel} = 2,821$. itu berarti baik pada taraf siknifikan 5 % maupun 1% nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau dengan kata lain $9,621 > 2,821$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif atau H_a di terima dan sebaliknya menolak H_0 atau hipotesis nihil. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa hipotesis alternative diterima dan secara jelas menerangkan bahwa latihan *Sprint ABC* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet pemula di club ssc.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian diketahui bahwa hipotesis alternative diterima dan secara jelas menerangkan bahwa latihan *Sprint ABC* memberikan Peningkatan Kecepatan lari 60 Meter Pada Atlet Pemula Di Club SSC. Dengan demikian dapat disimpulkan hasil latihan menggunakan latihan *Sprint ABC* dapat meningkatkan Kecepatan lari 60 Meter Pada Atlet Pemula Di Club SSC. Dengan peningkatannya 9,621.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Meirizal. (2014). *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. Inovasi Sekolah Dasar*. 1(1)(2335–7346), 157–165.
- Sidik. (2011). *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudijono., A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suryabrata, S. (2011). *Psikologi Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Tangkudung. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Yudi, H. (2007). *Bermain Atletik. Fakultas Pendidikan Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10 (2), Oktober - 120 Ricky Susiono, Hernawan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Munasafih. (2008). *Atletik Cabang Lompat*.
- Refieter. (2012). Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi. *Jurnal Health & Sport*, 5 (3), 666–678.
- Sari, S. D., & Suropto, A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(1), 398–402.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian. Metode Penelitian*.