

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI RUNNING ABC (*AGILITY BALANCE COORDINATION*) TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 30 METER

Ade Indra Putra, Lalu Sapta Wijaya Kusuma, Johaidah Mistar

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Samudra

Email: adeiting51715@gmail.com

Received: 18 Juni 2023; Accepted 21 Juli 2023; Published 29 September 2023

Ed: September 2023: 143-152

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Koordinasi *Running ABC* (*Agility, Balance, Coordination*) terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 30 Meter pada Atlet Usia 9-20 Tahun Club Mayung Bulaeng Samawa. Jenis penelitian ini *Pre eksperiment* dengan menggunakan metode *one grup pretest and posttest design*. Populasi terdiri dari 25 orang atlet terdiri dari 15 orang atlet yang berusia 9-20 tahun, yang dimana 5 atlet diantaranya menguasai lari jarak menengah dan jarak jauh dan 10 orang atlet menguasai lari jarak pendek (*Sprint*). Oleh karena itu, sampel yang digunakan adalah 10 orang atlet yang memenuhi kriteria. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *Koordinasi Running ABC* terhadap kecepatan lari *sprint* 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa. Hasil uji t diperoleh nilai $P = (0.001) < \alpha (0.05)$, maka terdapat peningkatan yang signifikan pada kecepatan lari 30 meter di Club Mayung Bulaeng Samawa. Persentase peningkatan tersebut sebesar 8.5%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Koordinasi Running ABC* terhadap kecepatan lari *sprint* 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa.

Kata Kunci: koordinasi *Running ABC*, kecepatan, *sprint* 30 meter.

Abstract

This study aims to determine the ABC Running Coordination Exercise (Agility, Balance, Coordination) for 30 Meters Sprint Running Speed in Athletes Age 9-20 Years Old Club Mayung Bulaeng Samawa. This type of research is pre-experimental using the one group pretest and posttest design method. The population consisted of 25 athletes consisting of 15 athletes aged 9-20 years, of which 5 athletes mastered middle and long distance running and 10 athletes mastered short distance running (sprint). Therefore, the sample used is 10 athletes who meet the criteria. The data analysis technique of this study uses the t test (paired sample t-test). The results of the date analysis showed that there was a significant effect of the ABC Running Coordination exercise on the speed of the 30 meter sprint in athletes aged 9-20 years at Club Mayung Bulaeng Samawa. The t test results obtained values $P = (0.001) < \alpha (0.05)$, then there is a significant increase in the speed of running 30 meters at the Mayung Bulaeng Samawa Club. The percentage increase is 8.5% Thus it can be concluded that there is a significant effect of the ABC Running Coordination exercise on the 30 meter sprint running speed in athletes aged 9-20 years at Club Mayung Bulaeng.

Keywords: *ABC Running Coordination, speed, sprint 30 meters.*

PENDAHULUAN

Menurut (Khairuddin, 2017) Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Olahraga adalah aktivitas dengan tujuan tertentu, seperti melatih tubuh untuk kesehatan fisik dan mental. Olahraga teratur dapat bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh. Karena metabolisme dapat berjalan dengan lancar. Dengan cara tersebut, penyerapan dan penyaluran zat gizi dapat berjalan efektif dan efisien dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani (Agustinus, 2022). Salah satu cabang olahraga yang sering dilombakan yaitu lari, Lari adalah olahraga tertua di dunia. Lari seperti melakukan aktifitas berjalan, namun memiliki kecepatan yang lebih tinggi karena lebih cepat dilihat dari tahapannya. Antusias masyarakat yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan banyaknya komunitas dan klub-klub yang menggemari olahraga khususnya dalam bidang atletik. Atletik adalah aktivitas fisik atau Latihan fisik yang mengandung Gerakan natural seperti berlari, berjalan dan melompat (NH dkk., 2022). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar (Deswanti dkk., 2020).

Nomor dalam cabang atletik yang banyak diminati dan diperlombakan ialah nomor lari. Dalam olahraga lari, terdapat 4 jenis lari menurut jarak tempuhnya, yaitu lari jarak pendek, menengah, jauh, dan estafet. Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh (Putra dkk., 2020). Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Salah satu nomor lari *sprint* adalah lari 30 meter (Fransiska dkk., 2021). Dalam berlari terdapat beberapa faktor yang menentukan baik buruknya dalam lari jarak pendek (*sprint*) 30 meter diantaranya faktor biomotor, teknik, taktik, dan faktor psikologis. Kebutuhan utama dari lari jarak pendek (*sprint*) adalah kecepatan. Oleh karena itu, seorang atlet harus memiliki potensi gerakan dasar yang baik dan kuat yang dikenal dengan gerakan koordinasi yang dapat mempengaruhi kecepatan. Frekuensi langkah sangat penting pengaruhnya terhadap kecepatan jumlah langkah yang diambil pada suatu waktu tertentu (yang juga disebut sebagai irama langkah atau kecepatan langkah) (Lamusu dkk., 2022).

Dalam klub atletik tentu ada latihan khusus untuk membiasakan diri untuk dapat mencapai target kecepatan dalam berlari. Latihan yang dilakukan adalah latihan gerakan secara berulang-ulang dan secara terus menerus. Salah satu latihan dalam proses tersebut ialah teknik dasar *Running ABC* yang bertujuan guna mengembangkan koordinasi gerakan lari (Ramdhani dkk., 2021). Menurut (Sulistiyono, 2020) dengan adanya latihan *Running ABC* atlet dapat memperbaiki koordinasi kaki dan tangan sehingga menyelaraskan antara gerakan kaki dan tangan agar mencapai target kecepatan yang sebenarnya (Haetami & Triansyah, 2021). *Running ABC* merupakan salah satu latihan tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan lari guna membangun koordinasi gerakan dasar atletik yang mencakup seluruh latihan gerak tungkai (Aristiyanto dkk., 2021). *Running ABC* merupakan aktivitas berupa latihan yang bertujuan untuk menyempurnakan dari pada gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari (Susiono, 2017). Di masa sekarang banyak atlet usia 9-20 tahun masih pelajar ikut berkontribusi dalam klub atletik guna mengembangkan bakat dan skill yang mereka miliki. Program latihan bagi anak hingga remaja lebih banyak diberikan latihan teknik dan koordinasi kaki-tangan, penguatan, dan kecepatan. Pada anak berlari dapat mempengaruhi kualitas motorik. Kualitas atau keterampilan motorik didefinisikan oleh beberapa penulis sebagai karakteristik tubuh yang terwujud dalam kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan indeks kecepatan, kekuatan, koordinasi atau resistensi tertentu (Szabo dkk., 2020).

Pada beberapa penelitian ilmiah olahraga menyimpulkan bahwa salah satu unsur keterampilan ketangkasan yang paling penting adalah kecepatan atau gerakan tubuh yang cepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Szabo dkk., 2020), dapat dikatakan bahwa perkembangan kecepatan dan koordinasi pada anak-anak pada siklus primer sangat penting untuk

pertumbuhan dan evolusi yang baik, sehingga mengatur untuk memastikan kapasitas motorik yang tinggi (Kurnianwan dkk., 2019). Dengan adanya penerapan latihan koordinasi pada anak dapat meningkatkan kualitas motorik, kecepatan dan kelincihan, serta memungkinkan memperoleh hasil yang jauh lebih baik (Masril, 2012). Mengembangkan ketangkasan di usia muda dapat berkontribusi pada karir olahraga atlet di masa depan dengan membangun fondasi sebagai dasar keterampilan motorik yang kuat (Szabo dkk., 2020).

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat bergabung di club atletik masih jarang atlet yang berusia sekitar 9-20 tahun yang menerapkan latihan koordinasi *running* (ABC) sehingga dapat menyebabkan koordinasi kaki, tangan, dan badan masih belum seimbang, seperti ayunan tangan kurang diayunkan ke belakang, paha yang kurang diangkat setinggi rata-rata air sehingga langkah kaki masih terlalu pendek, badan yang goyang ke kanan dan kekiri saat ayunan tangan mengayun sehingga dapat mempengaruhi kecepatan lari pada siswa yang memiliki kemampuan untuk menjadi atlet *sprint*. *Running ABC* adalah latihan ini digunakan guna untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari *sprint* (Susiono, 2019). Dalam melatih kecepatan perlu disertai dengan latihan untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan dan daya tahan. 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 (Prasetya & Syafii, 2022).

Menurut (Ramadhani dkk., 2022) Metode Latihan koordinasi *running ABC* dipilih karena didalamnya berfokus kepada penyempurnaan gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*) . Adapun penelitian yang relevan dilakukan (Kusuma, 2019) bahwa latihan koordinasi *ABC* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan koordinasi pada atlet lari di Sportif Atletik Club. Penelitian lainnya, (Nugraheni, Salsabilla., 2021) menghasilkan bahwa Athletic Basic Coordination terdapat pengaruh yang spesifik terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Dalam penelitian ini penulis memilih subjek penelitian yang memiliki kualitas teknik lari yang baik.

Adapun landasan dari penelitian ini yaitu penelitian yang di lakukan oleh (Giartama, 2018) dengan judul Latihan *Running Abc* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. Pada penelitian ini mendapatkan hasil penelitian *pretest* kelompok *eksperimen* didapat waktu rata-rata 16.32, sedangkan hasil *pretest* kelompok kontrol menunjukkan waktu rata-rata 16.31, sedangkan rata-rata *posttest* 15.98 detik. Hasil penelitian ini adalah *running abc* dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan lari dari sebelum di beri perlakuan latihan, rata-rata peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter 0.34 detik tehnik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan tes uji t. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{table} = 1,71$ sedangkan uji $t_{hitung} = 11,66 > t_{tabel\ 0,95\ (29)} = 1,71$, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dalam penelitian ini, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ada pengaruh latihan *running abc* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 44 Palembang. Aplikasi Penelitian ini adalah latihan *running abc* dapat dijadikan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan lari 100 meter.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian ini dilakukan untuk melatih kecepatan atlet lari *sprint* 30 meter, dan juga penelitian ini dilakukan di dalam club atletik. Pada penelitian ini menggunakan subjek atlet yang berusia 9-20 tahun di club Mayung Bulaeng Samawa.

Berdasarkan pemaparan latar belakang, untuk mendapatkan calon-calon atlet potensial yang nantinya diharapkan dapat mengangkat dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di forum dunia. Maka perlu adanya peningkatan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga khususnya altetik nomor lari. Berdasarkan Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Koordinasi *Running*

ABC (Agelity, Balance, Coordination) terhadap Kecepatan Lari Sprint 30 Meter pada Atlet Usia 9-20 Tahun Club Mayung Bulaeng Samawa Tahun 2023”.

METODE

Penelitian ini menggunakan model penelitian *Pre eksperiment* dengan menggunakan metode *one grup pretest and posttest design*. Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan Koordinasi Running ABC terhadap kecepatan lari pada atlet nomor lari 30 meter di Club Atletik Mayung Bulaeng Samawa.

Gambar 1. *one grup pretest and posttest design*.



Sumber : Dantes 2017

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub Mayung Bulaeng Samawa dengan jumlah keseluruhan adalah 25 orang atlet. Penelitian ini menggunakan Teknik *Purposive sampling*. *purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu. Dalam Klub yang akan diteliti terdapat 15 orang atlet yang berusia 9-20 tahun, yang dimana 5 atlet diantaranya menguasai lari jarak menengah dan jarak jauh dan 10 orang atlet menguasai lari jarak pendek (Sprint). Oleh karena itu, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 10 orang atlet yang memenuhi kriteria.

Instrumen penelitian yang digunakan dengan menghitung kecepatan lari sprint 30 meter melalui pretest dan posttest. Sebelum tes diberikan, peneliti memberikan pemanasan dan juga materi kepada subjek penelitian. Selanjutnya pemberian beberapa bentuk latihan koordinasi *Running ABC* yang terdiri dari *ankling drill*, *high-knee drill*, *butt kick*, *Skippings*, *Foreleg Extension Marching*, *Straight Leg Running*, *High Knee Bounce Skips*, *Ankle Bounce*, dan *Bounding*..

Tabel 1. Norma kecepatan lari 30 meter

LAKI-LAKI		
No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	3.58 – 3.91
2.	Baik	3.92 – 4.34
3.	Sedang	4.35 – 4.72
4.	Kurang	4.73 – 5.11
5.	Kurang sekali	5.12 – 5.50

Sumber: (Harsuki, 2003)

Tahapan analisis data yang akan dilakukan yaitu uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, pengujian hipotesis, serta perhitungan prestasi peningkatan. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov – Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan *One Way ANOVA (Analysis of Variance)*. Selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan uji-t yaitu menggunakan *one sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* dengan cara setiap peserta melakukan lari sprint 30 meter dan diambil prestasi waktunya dilintasan lari (*pretest*). Selanjutnya, peserta diberikan latihan koordinasi Running ABC dengan 9 gerakan. Setelah itu, peserta akan melakukan lari sprint 30 meter dan dicatat waktunya (*posttest*). Waktu yang diambil adalah waktu terbaik dari 3 kali tes yang dilakukan. Namun dalam hal ini tidak ada batas waktu terendah dan tertinggi dan dalam hal ini waktu di catat sebagai nilai kecepatan.

Tabel 2. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test	Post Test
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.7020	4.3380
	Std. Deviation	.24082	.30184
Most Extreme Differences	Absolute	.203	.237
	Positive	.203	.237
	Negative	-.151	-.118
Test Statistic		.203	.237
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	.118
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.292	.116
	99% Confidence Interval		
	Lower Bound	.280	.107
		Upper Bound	.303
			.124

Pada tabel 2 data yang telah diuji menggunakan SPSS menyatakan bahwa data telah terdistribusi normal dengan nilai pretest $0,280 > 0,05$ dan nilai posttest $0,107 > 0,05$. Hal ini sesuai dengan kriteria menurut Pramukti (2015) jika nilai Asymp. Sig $> 0,05$ maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp. Sig $< 0,05$ maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
data	Based on Mean	.290	1	18	.597
	Based on Median	.185	1	18	.673
	Based on Median and with adjusted df	.185	1	16.341	.673
ANOVA					
					18
					.611

Tabel 3 menyatakan bahwa data telah homogen menggunakan analisis data *One Way ANOVA* dengan nilai sig. $p = 0,611 > 0,05$. Kriterianya adalah jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen (Suharsaputra, 2014: 170).

Dari perhitungan waktu penelitian, diperoleh table distribusi frekuensi data pretest dan posttest sebagai berikut:

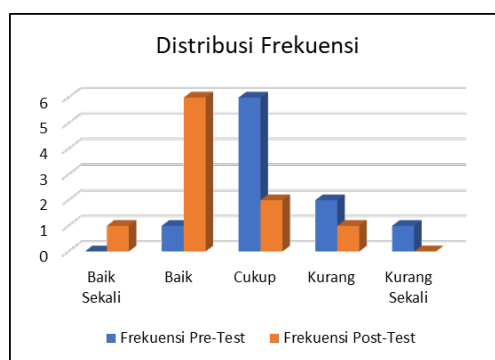
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Anlisa Kecepatan Lari Sprint 30 Meter Pada Atlet Usia 9-20 Tahun Club Mayung Bulaeng Samawa

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	3.58 – 3.91	Baik sekali	0	1
2	3.92 – 4.34	Baik	1	6
3	4.35 – 4.72	Cukup	6	2
4	4.73 – 5.11	Kurang	2	1

5	5.12 – 5.50	Kurang Sekali	1	0
---	-------------	---------------	---	---

Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dimana data yang akan digunakan untuk membuat table distribusi bergolong dari hasil data pretest dan posttest (Partino dan Idrus, 2009: 21-22). Deskripsi hasil menyatakan nilai/waktu rata-rata pretest 4.70 detik dan nilai rata-rata posttest 4.33 detik. Waktu minimum dan maksimum yang diperoleh dari hasil pretest adalah 4.34 detik dan 5.12 detik. Sedangkan nilai minimum dan maksimum hasil posttest adalah 3.98 detik dan 4.90 detik. Untuk nilai standar deviasi pretest dan posttest secara berurutan adalah 0.24 dan 0.30. data tersebut di buat dalam bentuk diagram bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Hasil Hasil Anlisa Kecepatan Lari *Sprint* 30 Meter Pada Atlet Usia 9-20 Tahun Club Mayung Bulaeng Samawa



Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis menggunakan *One Sample T-Test*

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pre test	39.309	9	<,001	4.80100	4.5247	5.0773
Posttest	45.448	9	<,001	4.33800	4.1221	4.5539

Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan atau jawaban sementara terhadap suatu permasalahan penelitian (Rahmaniar dkk., 2015). Hasil uji hipotesis menggunakan *One Sample T-Test* dapat dilihat pada table 2. Hipotesis nihil (H_0) mengatakan tidak ada pengaruh latihan Coodinasi Running ABC terhadap kecepatan lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan ada pengaruh latihan Coodinasi Running ABC terhadap kecepatan lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa. Setelah dilakukan penelitian, ternyata terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan teknik koordinasi pada atlet pelajar nomor lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa, beberapa factor antara lain berupa masalah fisiologis yaitu cedera yang sedang dialami ataupun kondisi fisik yang tidak fit, kemudian faktor berikutnya berupa masalah psikologis, masalah psikologis itu sendiri seringkali dialami oleh para atlet saat melakukan latihan yaitu seperti keadaan malas berlatih, sedang tertekan maupun masalah pribadi.

Rata – rata waktu yang ditempuh saat *pretest* adalah 4.70 detik dan *posttest* 4.33 detik.

Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang positif dari latihan *Coordinasi Running ABC* yang diberikan kepada Atlet, dengan persentase peningkatan sebesar 8,5%. Dari hasil penelitian ini menyatakan secara keseluruhan bahwa latihan ABC mampu memberikan pengaruh yang positif dalam peningkatan kecepatan atlet lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa. “Adanya pengaruh latihan *Coordinasi Running ABC* terhadap kecepatan lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa”.

Para atletik khususnya nomor cabang lari jarak pendek (sprint) perlu diberi latihan Koordinasi Running ABC secara teratur dan berkelanjutan agar memperkuat gerakan dasar sehingga menghasilkan prestasi atau waktu yang terus meningkat. Pada penelitian ini dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan gerakan koordinasi pada atlet lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa melalui latihan ABC yang dilakukan setiap awal sebelum melaksanakan program latihan,. Latihan ini dilakukan sesudah melakukan pemanasan jogging keliling lapangan, kemudian dilanjutkan dengan senam dinamis dan latihan Koordinasi Running ABC agar gerakan teknik dalam berlari bisa lebih efektif dan efisien sehingga atlet dapat mengoptimalkan rangkaian gerakan yang tepat.

Macam-macam gerakan yang diberikan oleh peneliti berjumlah 9 gerakan dengan varian gerakan. Pengulangan gerakan juga diperlukan agar gerakan yang dilakukan dapat melekat dalam ingatan dan lebih fasih dalam mempraktekannya. Manfaat dari latihan Koordinasi Running ABC dalam penelitian ini, dapat dilihat menggunakan tes lari 30 meter yang diukur menggunakan stopwatch kemudian didokumentasi menggunakan media foto. Pada penelitian ini diharapkan dengan atlet melakukan latihan berbagai macam gerakan Koordinasi Running ABC, dapat menjadi suatu tambahan perbaikan dari segi teknik dan koordinasi tangan, posisi badan, dan kaki, sehingga pada saat di perlombaan yang sesungguhnya akan terjadi perbaikan dari teknik koordinasi tangan, posisi tubuh dan kaki serta akan mampu menciptakan hasil waktu yang meningkat (Akbar, 2022). Dari hasil data yang menunjukkan bahwa atlet lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa selama 18 kali pertemuan dapat mengalami peningkatan koordinasi teknik lari. proses latihan selama 18 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlibat peningkatan yang menetap.

Adapun Penelitian relevan pada penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasari & Sujarwo, 2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *ABC* Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari Di Sportif Atletik Club Gunungkidul” menyatakan bahwa secara keseluruhan latihan *ABC* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan koordinasi pada atlet lari di Sportif Atletik Club. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis (t-test) Hipotesis nihil (H_0) mengatakan tidak ada pengaruh latihan *ABC* terhadap koordinasi lari. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan ada pengaruh yang signifikan pada latihan ABC terhadap koordinasi lari. Kaidah yang digunakan yaitu bila $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya jika nilai $p > 0.05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan penghitungan data pretest dan posttest hasil analisa teknik lari diperoleh t-hitung -4.276 dan t-tabel 2.228 dengan nilai $p = 0.000$. dengan nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hipotesis yang mengatakan “Adanya pengaruh latihan *ABC* terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Nugraheni, 2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta” menyatakan bahwa dari hasil uji t dapat dilihat bahwa hitung sebesar $6,497 > 2,26$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter ditolak dan H_a yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60

meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan latar belakang, kajian teori, hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan Coodinasi Running ABC terhadap kecepatan lari sprint 30 meter pada atlet usia 9-20 tahun Club Mayung Bulaeng Samawa, sehingga hipotesis Ha dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus, T. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Game Pada Atlet Petanque Kota Jambi: The Effect Of Shooting Exercise Using Media Used Car Tires On Increasing Shooting Game Results On Petanque Athletes Jambi City. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 44–49. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15517>
- Akbar, A. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Lari Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 150–155.
- Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Prasajo, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar. *Sporta Saintika*, 6(1), 96–108.
- Deswanti, S., Putra, M. A., & Janiarli, M. (2020). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Smp Negeri 2 Rambah. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 9–19.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 40–50.
- Giartama, G. (2018). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 78–86.
- Harsuki, H. (2003). Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. *PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta*.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1–14.
- 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.
- Kurniasari, D., & Sujarwo, S. (2019). Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Atlet

- Pelajar Nomor Lari Di Sportif Atletik Club Gunungkidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(11).
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 1–9.
- Masril, R. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-zag run dan Latihan Shuttle Run terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Balai Baru*.
- NH, H. P. J., 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.
- Nugraheni, S. (2021). *Pengaruh Latihanathletic Basic Coordination Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di Sma Negeri 4 Yogyakarta* [Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan]. <https://eprints.uny.ac.id/64394/>
- Prasetya, A. A., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Latihan ABC Running terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple's KU-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.
- Rahmaniar, R., Haris, A., & Martawijaya, M. A. (2015). Kemampuan Merumuskan Hipotesis Fisika Pada Peserta Didik Kelas XMIA SMA Barrang Lompo. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(3), 231–240.
- Ramadhani, A., Tarigan, B. S., Nabillah, A. A., Lestari, E. A., Safei, I., & Iwandana, D. T. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 1–5.
- Ramdhani, F., Iqbal, R., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(7), 296–299.
- Sulistiyono, S. (2020). Profil kondisi fisik: Kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak siswa sekolah sepakbola kelompok 15 tahun tingkat elit dan non-elit di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *MEDIKORA*, 19(1), 33–39.
- Susiono, R. (2017). *Efektivitas latihan kordinasi running abc menggunakan metode unifikasi dan metode konvensional terhadap peningkatan lari 50 meter pada mahasiswa FIO UNJ 2017*. 2(01), 1–5.
- Susiono, R. (2019). Aplikasi metode unifikasi untuk teknik lari cepat. *Jurnal Segar*, 8(1), 27–37.
- Szabo, D. A., Neagu, N., & Sopa, I. S. (2020). Research regarding the development and evaluation of agility (balance, coordination and speed) in children aged 9-10 years. *Health, Sports &*

Rehabilitation Medicine, 21(2).