



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Perbedaan Pengaruh Latihan *ABC Running* Dan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra PASI Tapanuli Selatan

Jhon Daniel Damanik¹ & Amir Supriadi²

danieldamanik820@gmail.com¹, amirsupriadi@unimed.ac.id²

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *abc running* dan *akselerasi* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu kemampuan lari *sprint* 100 meter atlet Pasi Tapanuli Selatan masih kurang. Penelitian ini dilakukan di Stadion H. Nurdin, Jl. Melati Ujung Padang, Kec. Padangsidempuan Sel, Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari Pasi Tapanuli Selatan yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 10 orang. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari *sprint* 100 meter diukur dengan menggunakan tes lari sejauh 100 meter. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu dengan uji-t. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *abc running* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra Pasi Tapanuli Selatan. Kemudian terdapat pengaruh latihan *akselerasi* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra Pasi Tapanuli Selatan.

Kata Kunci : *Sprint* 100 Meter, *Abc Running*, *Akselerasi*

Rekomendasi mensitasi :

Damanik, D. J, & Supriadi, A. (2025), Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Abc Running* Dan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (2): 186-196

Differences in the Effect of ABC Running and Acceleration Training on the 100 Meter Sprint Results of Male Athletes PASI South Tapanuli

Abstract: *The purpose of this study was to determine the difference in the effect of abc running and acceleration training on the results of the 100 metre sprint run of Pasi South Tapanuli Putra athletes. The problem in this study is that the ability to run the 100 metre sprint of Pasi South Tapanuli athletes is still lacking. This research was conducted at the H. Nurdin Stadium, Jl. Melati Ujung Padang, Kec. Padangsidempuan Sel, Padangsidempuan City, North Sumatra. The population in this study were all South Tapanuli Pasi running athletes totalling 12 people. Sampling in this study was done by purposive sampling, the number of samples in this study were 10 people. This research method is experimental. The instrument used for data collection in this study was a 100 metre sprint speed test measured using a 100 metre running test. The data collection technique used is by taking the pre-test, treatment and post-test. The data analysis technique in this study is the t-test. The results of this study are that there is an effect of abc running training on the results of 100 metre sprints of South Tapanuli Pasi male athletes. Then there is the effect of acceleration training on the results of the 100 metre sprint run of Pasi South Tapanuli male athletes.*

Keywords : *100 Meter Sprint, Abc Running, Acceleration*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala aspek yang berkaitan dengan kegiatan yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Berbicara tentang olahraga, akan dijumpai banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan, pertikaian, kerusuhan, dan masih banyak lagi. Semua hal itu saling berkaitan dan berbaur menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga, (Aditia, 2015) Untuk menjadi sukses dalam olahraga, seseorang harus melakukan upaya pembinaan sejak dini, baik dalam hal bakat teknis taktis dan strategis, maupun dengan mengadopsi pendekatan ilmiah. Dibutuhkan usaha, kerja keras, serta latihan yang terorganisir dan terukur sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajari salah satunya atletik.

Atletik berhubungan dengan gerakan-gerakan dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerak dasar atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar sangat berpotensi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada gerak dasar siswa. Karena dengan gerak dasar atletik dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam kegiatan jalan, lari, lempar, lompat. Isilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum* dari bahasa Yunani. Kedua makna tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombaan atau perjuangan (Saputra, 2001).

Menurut Kosasi (2007), sprint adalah perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh menempuh jarak 100, 200, atau 400 meter. Dalam cabang olahraga atletik, jika berlatih bersungguh-sungguh seseorang akan mencapai hasil yang baik. Salah satu cabang atletik yang dilombakan dalam kejuaraan adalah lari 100 meter. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan (Mane, 2008).

Dari hasil observasi dilapangan pada atlet PASI Tapanuli Selatan, Pada saat atlet melakukan latihan lari *sprint* 100 meter, peneliti melihat kecepatan atlet setelah *start* kurang baik. Dimulai pada posisi *start* para atlet melakukan gerakan melompat, dorongan kaki mereka

cenderung pendek dan lemah, posisi tubuh atlet juga langsung tegak pada saat mulai berlari. Langkah kaki kecil kurang dibuka sehingga frekuensi langkahnya kurang cepat. Kemudian pada saat melakukan *sprint*, tepatnya pada fase kecepatan maksimal (*maximum speed*), atlet terlihat mengalami kelelahan dan sulit mempertahankan kecepatan maksimal hingga mencapai garis *finish*. Dari proses latihan yang diamati oleh peneliti, masing-masing atlet masih melakukan kecepatan lari yang kurang maksimal, sehingga tidak mencapai hasil yang diharapkan. Hal ini dikarenakan oleh kurangnya reaksi tolakan pada saat atlet melakukan *start*, kemudian kurangnya tolakan saat atlet melakukan akselerasi dan pada saat atlet melakukan lari *sprint* 100 meter. Setelah melakukan observasi peneliti juga melakukan tes pendahuluan, dari hasil tes yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan lari *sprint* atlet PASI Tapanuli Selatan masih dalam kategori kurang maksimal.

Untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint*, salah satu latihan yang dianggap bisa mengatasi masalah ini adalah menggunakan metode latihan *ABC Running* dan *Akselerasi*. *ABC Running* merupakan suatu aktivitas berupa latihan untuk menyempurnakan dari pada gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*). Sedangkan latihan *Akselerasi* yaitu merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dimulai dari lari lambat (*jogging*), langkah cepat (*striding*), lari secepatnya (*sprint*), dan diakhiri dengan berjalan yang pelaksanaannya diselingi dengan istirahat diantara waktu latihan.

Latihan *ABC Running* telah menjadi metode populer yang digunakan oleh pelari *sprint* profesional dan pelatih untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint*. Metode ini melibatkan kombinasi gerakan lari, lompat, dan lompat dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan akselerasi yang dibutuhkan dalam lari *sprint*. Salah satu aspek penting dari latihan *ABC Running* adalah pengembangan kekuatan otot kaki. Latihan ini melibatkan gerakan melompat dan lompat dengan intensitas tinggi, yang memaksa otot-otot kaki untuk bekerja lebih keras. Dalam proses ini, serat otot pada kaki akan mengalami mikrotrauma, yang akan merangsang pertumbuhan sel-sel otot baru yang lebih kuat dan tahan lama. Dengan demikian, latihan ini secara bertahap meningkatkan kekuatan otot kaki, yang akan membantu dalam akselerasi lari *sprint*.

Selain kekuatan otot, latihan *ABC Running* juga membantu dalam pengembangan kecepatan otot. Latihan ini melibatkan gerakan cepat dan eksplosif, yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat. Melakukan gerakan lompat dan lompat dengan kecepatan tinggi melatih otot-otot untuk berkontraksi dengan cepat dan efisien. Hal ini membantu dalam meningkatkan

kecepatan otot, yang akan berkontribusi pada peningkatan akselerasi dalam lari *sprint*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *ABC Running* dan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan”.

METODE

Jenis penelitian dilakukan ini adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2013), eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara 2 faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu, jadi penelitian eksperimen biasanya digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang dijadikan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Stadion H. Nurdin, Jl. Melati Ujung Padang, Kec. Padang sidempuan, Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari Pasi Tapanuli Selatan yang berjumlah 12 orang. Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan kriteria pertimbangan yang memenuhi syarat berjumlah 10 orang.

Rancangan pada penelitian ini menggunakan *test* dan pengukuran dengan *two group pre-test – post-test design* dengan bentuk tes lari *sprint* 100 meter. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari *sprint* 100 meter diukur dengan menggunakan tes lari sejauh 100 meter. Data yang dikumpulkan melalui hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis memakai uji normalitas, uji homogenitas, uji korelasi dan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data dari *pre-test* dikumpulkan sebagai langkah awal dalam proses penelitian. Sampel penelitian akan dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan menggunakan data *pre-test*, dan masing-masing kelompok akan menerima pendekatan pelatihan yang berbeda. Langkah kedua melibatkan peneliti memperlakukan dua kelompok eksperimen, memberikan pelatihan *ABC Running* kepada kelompok eksperimen I dan pelatihan latihan *Akselerasi* kepada kelompok eksperimen II. Tahap terakhir juga akan dilakukan *post-test* untuk menilai seberapa besar peningkatan terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra Pasi Tapanuli Selatan.

Deskripsi Pernyataan Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil penelitian adalah normal. Data *pretest* dan *post-test* penelitian dipergunakan untuk menguji normalitas distribusi. Uji *Liliefors* adalah rumus uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini. Jika kriteria terpenuhi pada $0,05 L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut dapat dikatakan normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas data Penelitian

Hasil Tes Pukulan	ABC Running	Rata-rata dan Simpangan Baku	Lhitung	Ltabel	α	Keterangan
		Pre-Test X = 14,64 S = 0,453	0,194	0,337		
Post-Test X = 13,16 S = 0,246	0,204	0,337				
Akselerasi	Akselerasi	Pre-Test X = 14,77 S = 0,534	0,246	0,337	0,05	Normal
		Post-Test X = 13,21 S = 0,227	0,251	0,337		

Dari uraian tabel di atas diketahui bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada $\alpha 0,05 L_{hitung} < L_{tabel}$. Nilai L_{hitung} dari data *pretest* dan *post-test* untuk latihan *abc running* adalah 0,194 dan 0,204 dan nilai *pre-test* dan *post-test* untuk latihan *akselerasi* adalah 0,246 dan 0,251. Nilai L_{tabel} adalah 0,337. Berdasarkan nilai L_{hitung} masing-masing kelompok latihan *abc running* dan *akselerasi* diketahui nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu data *pre test* latihan *abc running* dengan nilai $0,194 < 0,337$, data *post test* latihan *abc running* dengan nilai $0,204 < 0,337$ dan data *pre test* latihan *akselerasi* dengan nilai $0,246 < 0,337$, *post-test* latihan *akselerasi* $0,251 < 0,337$. Dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* untuk masing-masing kelompok variabel bebas dalam hal ini latihan *abc running* dan *akselerasi* terdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas penelitian ini adalah untuk mengetahui homogen atau tidaknya data penelitian. Data penelitian dikatakan homogen apabila memenuhi kriteria $F_{hitung} < F_{tabel}$. Uji F merupakan rumus uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok Latihan	Data	Varians	Fhitung	Ftabel	α	Kesimpulan
Latihan ABC Running	<i>Pre-test</i>	0,205	3,42	6,39	0,05	Homogen
	<i>Post-test</i>	0,06				Homogen
Latihan Akselerasi	<i>Pre-test</i>	0,286	5,5	6,39	0,05	Homogen
	<i>Post-test</i>	0,052				Homogen

Hasil uji F kelompok latihan *abc running* adalah 3,42 sesuai dengan perhitungan yang terdapat pada lampiran. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka kriteria data dikatakan homogen. dimana F_{tabel} bernilai 6,39, $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($3,42 < 6,39$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data penelitian kelompok latihan *abc running* adalah homogen. Hasil uji F kelompok latihan *akselerasi* adalah 5,5 dan nilai F_{tabel} 6,39 dimana $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($5,5 < 6,39$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian kelompok latihan *akselerasi* adalah homogen.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji persyaratan analisis, data dapat dihitung dengan menggunakan uji t untuk menghasilkan hipotesis karena diketahui ukuran sampelnya berdistribusi normal dan berasal dari populasi yang homogen. Untuk mengetahui apakah faktor-faktor independen dalam penelitian mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen digunakan uji hipotesis. Untuk mengetahui apakah terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Abc Running* dan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan, maka dilakukan pengujian hipotesis pada penelitian ini. Hipotesis diterima jika pada taraf signifikansi $0,05$ $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan sebaliknya.

Pengujian hipotesis pertama diperoleh nilai t_{hitung} yaitu 10,57. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = (n-1) = (5-1)$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 2,13$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,57 > 2,13$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya Terdapat Pengaruh Latihan *Abc Running* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan.

Pengujian hipotesis kedua diperoleh nilai t_{hitung} yaitu 5,03. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = (n-1) = (5-1)$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 2,13$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,03 > 2,13$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya Terdapat Pengaruh Latihan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan.

Pengujian hipotesis ketiga diperoleh nilai t_{hitung} yaitu -0,08. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = (n-1) = (5-1)$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 2,13$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-0,08 > 2,13$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *ABC Running* dan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan.

Pembahasan

Penarikan kesimpulan dari temuan penelitian difasilitasi dengan pembahasan analisis hasil data penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh aktivitas latihan seperti *abc running* dan *akselerasi* terhadap terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra pasi tapanuli selatan. Desain penelitian ini meliputi tes dan pengukuran dengan *pre-*

test – post-test yang dibagi menjadi dua kelompok. Latihan dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu kepada sampel penelitian sebanyak 18 orang.

Uji Hipotesis Pertama (Pengaruh Latihan *ABC Running* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan)

ABC Running merupakan bentuk latihan yang gerakan dasarnya yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berkaitan dengan kesadaran tubuh serta koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki (Ahmad, 2022). *ABC Running* merupakan salah satu latihan dasar yang harus dilakukan oleh atlet atletik karena sudah mencakup seluruh latihan gerak tungkai. Istilah gerak lari *ABC* sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *abc running* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra Pasi Tapanuli Selatan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Giartama (2018) dengan judul Latihan *Running Abc* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *ABC Running* merupakan tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun koordinasi gerak dasar atletik (Kurniasari, 2019). Latihan 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 (Hendrayana, 2007).

Sedangkan menurut (Susiono et al., 2019) *Athletic Basic Coordination* adalah kepanjangan dari *ABC Running* yang diartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah latihan kordinasi 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. *ABC Running* merupakan latihan dasar yang harus dilakukan oleh atlet atletik khususnya pelari yang mencakup seluruh latihan gerak kaki/ tungkai. Manfaat dari latihan *ABC Running* adalah untuk mempercepat gerakan kaki dari posisi di belakang ke posisi depan di samping memperkuat tapakan kaki ketika mengkai pada saat berlari (PASI, 2004)

Uji Hipotesis Kedua (Terdapat Pengaruh Latihan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan)

Menurut Hariadi (2012) *Akselerasi* adalah model yang pelaksanaannya dimulai dengan jogging kemudian menambah kecepatan dan pada akhirnya melakukan lari secepat mungkin. Inti

dari latihan ini adalah adanya akseleration (perubahan kecepatan) yang berupa penambahan kecepatan pada saat latihan. Harsono (1988) mengemukakan bahwa tipe latihan lari cepat akselerasi hampir semata-mata untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan.

Dari hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *akselerasi* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra Pasi Tapanuli Selatan. Hasil ini menunjukkan bahwa ada kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Giyatno (2017) dengan judul “Penerapan Latihan Akselerasi Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas Iv Di Sd Negeri IV Giriwoyo”.

Latihan *akselerasi* berperan penting dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter. Akselerasi merupakan kemampuan untuk meningkatkan kecepatan dari posisi diam atau berjalan pelan menjadi berlari dengan kecepatan penuh. Dalam konteks lari *sprint* 100 meter, akselerasi yang kuat dapat membuat perbedaan yang signifikan dalam hasil akhir perlombaan. Latihan akselerasi umumnya melibatkan latihan kekuatan, koordinasi, dan teknik yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan awal atlet. Latihan tersebut dapat mencakup latihan *sprint* pendek, latihan *plyometric*, latihan kekuatan kaki, serta latihan teknik lari yang fokus pada fase *akselerasi*. Dengan rutin melaksanakan latihan *akselerasi*, atlet dapat mengoptimalkan kemampuan tubuh mereka untuk mencapai kecepatan maksimum dalam jarak yang lebih singkat.

Uji Hipotesis Ketiga (Perbedaan Pengaruh Latihan *ABC Running* dan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan)

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa tidak ada yang lebih signifikan antara *abc running* dan *akselerasi* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra Pasi Tapanuli Selatan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Giyatno (2017) dengan judul “Penerapan Latihan Akselerasi Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas iv Di Sd Negeri IV Giriwoyo”. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Aristiyanto et al. (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* Terhadap Keterampilan Lari Pelajar”. Latihan *ABC running* dan *akselerasi* merupakan salah satu latihan terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter. Kedua elemen ini memainkan peranan kunci dalam meningkatkan performa atlet lari *sprint*.

ABC Running merupakan bentuk latihan yang gerakan dasarnya yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berkaitan dengan kesadaran tubuh serta koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki (Ahmad, 2022). *ABC running* merujuk pada serangkaian latihan yang dirancang untuk meningkatkan teknik, kekuatan, dan kecepatan atlet dalam berlari. Latihan ini meliputi berbagai jenis gerakan seperti skipping, bounding, dan running

drills yang bertujuan untuk memperbaiki koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot yang diperlukan untuk lari *sprint*. Dengan melakukan latihan *ABC running* secara teratur, atlet dapat memperbaiki pola gerakan mereka, meningkatkan efisiensi lari, dan mengurangi resiko cedera. Dalam konteks kecepatan lari sprint 100 meter, latihan *ABC running* dapat membantu atlet untuk mengembangkan teknik lari yang lebih efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecepatan mereka dalam jarak pendek tersebut.

Menurut Hariadi (2012) *Akselerasi* adalah model yang pelaksanaannya dimulai dengan *jogging* kemudian menambah kecepatan dan pada akhirnya melakukan lari secepat mungkin. Inti dari latihan ini adalah adanya akseleration (perubahan kecepatan) yang berupa penambahan kecepatan pada saat latihan. Di sisi lain, *akselerasi* merupakan faktor penting dalam mencapai kecepatan maksimal dalam lari sprint 100 meter. *Akselerasi* merujuk pada kemampuan atlet untuk meningkatkan kecepatan dari posisi berdiri hingga mencapai kecepatan penuh dalam jarak yang singkat. Latihan akselerasi meliputi berbagai teknik seperti *sprint start*, *hill sprints*, dan *resistance training* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan reaksi cepat atlet saat memulai lari.

Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari kedua jenis latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan dan performa lari *sprint* dengan cara yang relatif serupa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pendekatan latihan berbeda, keduanya dapat memberikan manfaat yang sebanding dalam hal hasil lari sprint. Latihan *ABC running* lebih fokus pada pengembangan teknik dan koordinasi yang dapat membantu atlet mengoptimalkan gerakan lari mereka, sementara latihan akselerasi lebih menekankan pada pengembangan kekuatan dan kecepatan awal yang penting dalam fase start lari *sprint* 100 meter. Salah satu keterbatasan utama dari penelitian ini sulit untuk memastikan bahwa semua peserta mengikuti latihan dengan konsistensi yang sama. Dalam penelitian ini, variabel seperti kecepatan lari, waktu reaksi, dan kekuatan otot mungkin sulit untuk diukur secara akurat dan konsisten. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti cuaca, kelelahan, atau cedera juga dapat memengaruhi hasil pengukuran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan yang telah di jelaskan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat Pengaruh Latihan *ABC Running* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan.

2. Terdapat Pengaruh Latihan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan.
3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *ABC Running* dan *Akselerasi* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pasi Tapanuli Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015), *Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015*, Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, ACTIVE 4 (12).
- Giartama, G. (2018). *Latihan running ABC terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 123–130. <https://core.ac.uk/download/pdf/267824354.pdf>
- Giyatno, G. (2017). *Penerapan latihan akselerasi untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas IV di SD Negeri IV Giriwoyo*. *Jurnal Sportif*, 3(1), 29–43. <https://doi.org/10.21009/JSPORTIF.031.03>
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Hendrayana, Y. (2007). *Bermain Atletik*. Bandung: Pendidikan Olahraga FPOK UPI
- Kosasih. (2007). *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Kressindo
- PASI. (2004). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*.
- Prasetya, A. A. & Syafii, Imam. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple’S Ku-14 Tahun. (*Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6): 72–78.
- Said, H. (2012). *Peran Internal Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gorontalo*. *Jurnal Inovasi*. Volume 9 Nomor 01 ISSN 1693- 9034
- Saputra, Y. M. (2001). *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta Departemen Pendidikan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susiono, R., & Hernawan. (2019). *Analisis unifikasi pada gerak dasar Running ABC mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta*. *GLADI: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 112–120. <https://doi.org/10.21009/GJIK.102.05>