

## ALTERNATIF BAHASA INDOESIA DALAM TEKNIK (ABC RUNNING DRILL)

Devan Noto Utomo<sup>1</sup>, Nadiani<sup>2</sup>, Fadhil Khoerul Ramdani<sup>3</sup>, Alya Rizky Utami<sup>4</sup>,  
Muhammad Nabil Makarim<sup>5</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan  
Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: : [devannotoutomo@upi.edu](mailto:devannotoutomo@upi.edu) [nadiani16@upi.edu](mailto:nadiani16@upi.edu) [fadhil11@upi.edu](mailto:fadhil11@upi.edu)  
[alyarizky175@upi.edu](mailto:alyarizky175@upi.edu) [nabilmakarim29@upi.edu](mailto:nabilmakarim29@upi.edu) [wilkysgm@upi.edu](mailto:wilkysgm@upi.edu)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami atau mengidentifikasi tentang alternatif penggunaan Bahasa Indonesia dalam teknik dasar lari *ABC Running* yang baik dan benar oleh pemula maupun profesional. Penelitian ini bersifat *universal*, penelitian ini mencakup 60 atlet pemula maupun atlet profesional. Memperoleh data melalui kuesioner menggunakan statistik diagram lingkaran deskriptif.

**Kata kunci:** Bahasa Indonesia, Abc Runing Drill, Teknik Dasar.

### PENDAHULUAN

Dengan seiring berjalannya waktu Masyarakat Indonesia menyadari bahwa olahraga itu penting bagi, Kesehatan satu-satunya olahraga yang sederhana dan minim biaya yaitu olahraga lari, karena yang diperlukan untuk menunjang olahraga tersebut hanya sepatu. (Rampai, B. (2022). *Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas*). Sekarang olahraga lari banyak diminati atau dijadikan gaya hidup sehat oleh banyak Masyarakat Indonesia karena olahraga lari sangat sederhana tetapi manfaatnya banyak dan tidak membutuhkan tempat khusus untuk melakukannya (Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero). Dengan banyaknya yang meminati olahraga ini pasti mereka membutuhkan referensi untuk belajar lari yang baik dan benar, agar tidak terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera (Sriwilujeng, D. (2016)). Guru pembelajar modul pelatihan SD kelas awal: kelompok kompetensi H profesional pengembangan materi ajar di sekolah.

Kita sebagai mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, sadar betapa pentingnya Bahasa Indonesia sebagai penyampaian kepada Masyarakat untuk mempermudah penyampaian, oleh karena itu kita membuat alternatif Bahasa Indonesia dalam teknik dasar lari (*ABC Running Drill*). *Running ABC* merupakan sebuah aktivitas berupa Latihan untuk menyempurnakan dari pada Gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*) (Arifin, S. (2017). *Internalisasi Sportivitas pada Pendidikan Jasmani*. Zifatama Jawa). Istilah *Running ABC* lazim dalam cabang atletik karena merupakan Gerakan-gerakan dasar lari (Safitra, T. A. (2022). *Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Hasil Lari 60M Pada Usia 10-11 Tahun Di SDN 06 Kedaung Kaliangke* (Doctoral dissertation, Universitas Islam "45" Bekasi)). Ada sumber yang mengatakan *ABC* merupakan permulaan dari rangkaian huruf alfabetis, *ABC* (*Acceration, Balance, Coordination*) atau bisa juga disebut Latihan koordinasi kecepatan (Qurrohman, H. T., Wijayanto, M. L., Salam, A. A. N., & Pratama, D. Y. A. (2023)). Latihan ini akan berpengaruh pada perubahan dalam otot rangka yang berpengaruh pada energi dari badan (Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 11(2)).

Istilah gerak *Running ABC* sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan systematika berbagai bentuk Gerakan kaki dari yang mudah ke

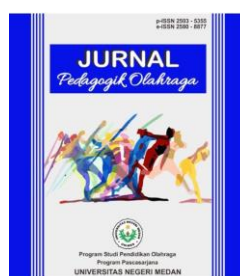
yang sukar, oleh sebab itu proses Latihan perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dalam hasil belajar (Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112-120.). Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan alat melainkan menggunakan metode angket dengan membuat kuisisioner yang berisi pengetahuan tentang *Running ABC* dan seberapa pantas penggunaan Bahasa Indonesia sebagai media penyampaian dalam pembelajaran (Pratiwi, R. D. (2015). *Pengembangan ensiklopedia bangun datar untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V MI Irsyadut Tholibin* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).). Rata-rata dari pengisi angket tersebut memiliki kecenderungan kemampuan gerak *Running ABC* yang kurang baik (Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan & Indikator Kesehatan*. Deepublish.). Peneliti menilai rendahnya penguasaan keterampilan Teknik pada *Running ABC* (Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112-120.). Salah satu faktornya adalah kebanyakan dari mereka mendapatkan pelatihan konvensional saat di sekolah maupun di universitas (Kuntarto, E., & Asyhar, R. (2017). Pengembangan model pembelajaran blended learning pada aspek learning design dengan platform media sosial online sebagai pendukung perkuliahan mahasiswa. *Repository Unja.*). Kegagalan dalam *Running ABC* ini seharusnya dapat dihindari jika mereka mendapatkan metode dan pelatihan yang tepat (Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112-120.).

## METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif (penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis), dengan membuat angket kuesioner pada atlet pemula dan atlet berpengalaman dengan mengisi beberapa istilah-istilah *ABC Running Drill* yang mereka ketahui. Dengan maksud untuk mengetahui dan membandingkan seberapa luas pengetahuan mereka terhadap *ABC Running Drill*.

Tingkat	Pemula	Profesional	Jumlah
Atlet Pemula/Profesional	34	26	60
Mengetahui ABC Drill	11	49	60
Berpengaruh Terhadap Perkembangan Lari	6	54	60
Apakah abc digunakan untuk lari cepat	7	53	60
Setuju atau tidak Penggantian bahasa asing abc running drill Dengan Bahasa Indonesia	23	37	60
Efektif atau tidak memakai bahasa asing digunakan untuk pembelajaran			

abc running drill	16	44	60
mengetahui atau tidak istilah abc running drill	23	37	60
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>300</b>	<b>420</b>



## HASIL DAN PEMBAHASAN

ABC Running drill adalah sebuah program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain. Latihan ini melibatkan gerakan-gerakan koordinasi yang mencakup sinkronisasi berbagai bagian tubuh saat berlari, seperti arah pandang, posisi badan, ayunan tangan, dan tolakan kaki yang benar.

Gerakan dalam latihan ABC Running Drill tergolong mudah, namun memerlukan latihan berulang untuk memperoleh kemampuan lari dengan estimasi waktu yang singkat Tujuan dari latihan ABC Running adalah meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh, serta melibatkan aspek Agility (Ketangkasan), Balance (Keseimbangan), dan Coordination (Koordinasi) melalui latihan ABC Running, para pelari dapat mengembangkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan meningkatkan daya tahan tubuh latihan ABC Running juga telah terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan sprint dan lari 50 meter, (perplexity.ai)

Latihan ABC Running Drill cocok untuk pemula seperti pemain yang lebih tingkat. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi saat berlari.

Latihan ABC Running Drill dapat membantu pemula dalam mengembangkan keterampilan dasar lari mereka.

Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan teknik lari pada pemain yang lebih Tingkat. Latihan ABC Running Drill dapat dilakukan di rumah atau di luar rumah sebagai pemanasan sebelum berlari

Meskipun latihan ABC Running Drill cocok untuk pemula, pemain yang lebih tingkat juga dapat mem profit dari latihan ini untuk meningkatkan kemampuan lari mereka. Selain itu, latihan ini dapat dikombinasikan dengan latihan lain untuk menciptakan program latihan yang lebih menyeluruh dan efektif, (perplexity.ai)

## KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan di atas, dapat disimpulkan bahwa alternatif bahasa Indonesia dalam teknik dasar lari *ABC Running Drill* (1) membantu penyampaian istilah bahasa asing menjadi bahasa Indonesia saat pembelajaran (2) Pengubahan bahasa asing menjadi bahasa Indonesia yang efektif untuk pembelajaran atlet pemula ataupun atlet profesional. Mengingat pentingnya bahasa Indonesia sebagai alat komunikasi bagi masyarakat Indonesia sehingga masyarakat umum bisa memahami dengan mudah tentang pembelajaran teknik dasar lari *ABC Running Drill*. Dengan adanya alternatif ini semoga bisa mempermudah masyarakat Indonesia yang ingin mempelajari tentang teknik dasar lari *ABC Running Drill*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Rampai, B. (2022). Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas.
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). Bugar dengan olahraga. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Sriwilujeng, D. (2016). Guru pembelajar modul pelatihan SD kelas awal: kelompok kompetensi H profesional pengembangan materi ajar di sekolah.
- Arifin, S. (2017). Internalisasi Sportivitas pada Pendidikan Jasmani. Zifatama Jawara.
- Safitra, T. A. (2022). Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Hasil Lari 60M Pada Usia 10-11 Tahun Di SDN 06 Kedaung Kaliangke (Doctoral dissertation, Universitas Islam "45" Bekasi).
- Qurrohman, H. T., Wijayanto, M. L., Salam, A. A. N., & Pratama, D. Y. A. (2023).
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. Jorpres (jurnal olahraga prestasi), 11(2).
- Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(02), 112-120.
- Pratiwi, R. D. (2015). Pengembangan ensiklopedia bangun datar untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V MI Irsyadut Tholibin (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Cahyono, T. (2018). Statistika Terapan & Indikator Kesehatan. Deepublish.
- Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(02), 112-120.
- Kuntarto, E., & Asyhar, R. (2017). Pengembangan model pembelajaran blended learning pada aspek learning design dengan platform media sosial online sebagai pendukung perkuliahan mahasiswa. Repository Unja.
- Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(02), 112-120.
- Puspitasari, A. (2017). Menumbuhkan bahasa Indonesia yang baik dan benar dalam pendidikan dan pengajaran. Tamaddun, 16(2), 81-87.
- Asyiah, N. PENGEMBANGAN LEMBAR KERJA SISWA (LKS) ILMU PENGETAHUAN ALAM BERMUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DI SEKOLAH DASAR. Membangun Imajinasi dan Kreativitas Anak Melalui Literasi, 50.
- Gunardi, A. (2020). Bahasa Serapan Terhadap Bahasa Indonesia. Jurnal Pelita Calistung, 1(01), 34-39.
- Mailani, O., Nuraeni, I., Syakila, S. A., & Lazuardi, J. (2022). Bahasa sebagai alat komunikasi dalam kehidupan manusia. Kampret Journal, 1(2), 1-10.
- Kurniasari, D. PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Wijayanto, A. (2023). ANEKA PERMAINAN KEBUGARAN JASMANI.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. Jurnal Ilmiah SPIRIT, 11(3).