

PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC HIGH KNEE SKIPS* DAN *SKIPPINGS* TERHADAP KECEPATAN LARI

Oleh

**Aulia Fathur Rahman¹, Indah Verawati¹, Nurhamida Sari Siregar¹,
Deni Rahman Marpaung¹**

¹*Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email: auliafathurrahman72@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Running ABC High Knee Skips* dan *Skippings* Terhadap Kecepatan Lari Atlet Binaan SSB Garda Tamiang Tahun 2023. Desain penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif yang menggunakan desain *Two Groups Pre-test Post-test* yakni dengan konsep eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok dengan masing-masing treatment yang berbeda. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang dan untuk rata-rata umur pada sampel penelitian ini sekitar 13-15 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji *T dependent* pada hasil uji hipotesis pada kelompok *High Knee Skips* sebesar $0.004 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil kecepatan lari sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan hasil uji hipotesis pada kelompok *Skippings* sebesar sebesar $0.007 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *Skippings* lebih signifikan dalam meningkatkan kecepatan lari atlet binaan SSB Garda Tamiang Tahun 2023

Kata Kunci : *Running, High Knee Skips, Skippings, Atlet*

A. PENDAHULUAN

Saat mengikuti suatu olahraga, hampir setiap peserta memiliki tujuan yang berbeda-beda. Menurut Giriwijoyo (2005), ada empat dimensi olahraga berdasarkan tujuan olahraganya: 1) olahraga rekreasional, yaitu memusatkan perhatian pada rekreasi dengan tujuan mencapai kesehatan jasmani dan rohani; 2) olahraga edukatif, yang menitikberatkan pada aspek pendidikan yang dijadikan alat untuk mencapai tujuan pendidikan; 3) olahraga prestasi (kompetitif), yang fokus pada kegiatan kompetitif dan pencapaian prestasi; dan 4) olahraga rehabilitasi (kesehatan), yang fokus pada kegiatan pemulihan penyakit atau cedera.

Salah satu latihan permainan, jika dilihat dari tujuan permainan yang disebutkan di atas, adalah olahraga prestasi (serius). “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan

dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan,” bunyi ayat 3 UU Sistem Keolahragaan Nasional. “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dalam pembinaan olahraga, yaitu: aspek fisik, teknis, taktis, dan mental,” ungkap Harsono (1998).

Faktor keadaan merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga, karena mempengaruhi sifat penampilan peserta di lapangan, bahkan merupakan keharusan bagi peserta untuk mencapai prestasi olahraga, karena tanpa didukung oleh keadaan baik, pesaing tidak dapat mencapai operasi yang maksimal (Ardiana, 2020). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang performa puncaknya memerlukan kondisi fisik yang baik. Menurut Maliki dkk. (2017), syarat jasmani dalam sepak bola meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan ketangkasan.

Kecepatan sangat penting bagi pemain sepak bola. Menurut Ulfi dkk. (2019), semakin baik kecepatan berlari seorang pemain sepak bola maka akan semakin mudah bagi seorang pemain sepak bola untuk melakukan peralihan dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya. “Kecepatan mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya, misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan-umpan terobosan, dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik,” ujar Maliki dkk. (2017).

Saat berlari, kecepatan seseorang dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor anatomi dan faktor fisiologis. Unsur fisiologis yang mempengaruhi kecepatan lari adalah: kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya adaptasi otot tungkai, sedangkan variabel fisik (body act) yang mempengaruhi kecepatan lari adalah: tinggi badan, panjang, ukuran, lebar dan berat badan (Sajoto, 1988). :3).

Sesuai dengan penjelasan tersebut, maka latihan *Running ABC* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari. Koordinasi Esensial Atletik Lari merupakan kependekan dari Lari ABC yang jika diubah ke dalam bahasa Indonesia merupakan persiapan koordinasi perkembangan atletik yang mendasar. Latihan koordinasi kecepatan ini akan mempengaruhi perubahan otot rangka yang sangat dominan dalam pemanfaatan kerangka energi tubuh (Nugraheni, 2021). Persiapan lari jarak pendek dengan *Running ABC* dapat memperkuat kekuatan otot dan melatih perkembangan fundamental, kekuatan otot dan tata cara lari yang esensial akan berdampak pada efek samping lari 60 meter (Henriksen, Stambulova, dan Roessler, 2010). Diumumkan dari *Preparing and Testing* (2014), terdapat sekitar 9 macam

perkembangan penting dalam latihan *Running ABC* yaitu *High Knee Skips*, *Butt Kickers*, *Lower leg Drill*, *Skippings*, *High Knee Running*, *Forelag Expansion Walking*, *Straight Leg Running*, High Lompat Bob Lutut, Bob Kaki Bawah, dan Memantul.

Berdasarkan penjelasan diatas terkait observasi yang peneliti lakukan di SSB Garda Tamiang, penulis menemukan permasalahan bahwa atlet binaan SSB Garda Tamiang memiliki kecepatan lari yang lemah. Hal ini didukung dengan adanya hasil tes lari 50 meter yang penulis berlakukan. Dari 20 orang yang melaksanakan tes tersebut, 1 orang mendapatkan hasil tes baik (5%), 5 orang mendapatkan hasil cukup (25%), 10 orang mendapatkan hasil kurang (50%), dan 4 orang mendapatkan hasil kurang sekali (20%). Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa sebagian besar atlet binaan SSB Garda Tamiang memiliki kecepatan berlari yang lemah yakni sebesar 70%. Apabila hal tersebut tidak segera dicarikan solusinya, maka akan berdampak buruk pada performa bermain atlet dalam mencapai prestasi puncaknya.

B. METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet binaan SSB Garda Tamiang sebanyak 20 orang. Penelitian dilaksanakan mulai bulan januari 2024 hingga bulan februari 2024. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Sekolah Sepak Bola (SSB) Garda Tamiang di Jl. PT Perkebunan Tanah Terban, Kec. Karang Baru, Kab. Aceh Tamiang. Desain penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif yang menggunakan desain *Two Groups Pre-test Post-test* yakni dengan konsep eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok dengan masing-masing treatment yang berbeda. Subjek melakukan *Pre-test* (tes awal) dengan alat ukur kecepatan (lari *sprint* 50 meter). Setelah didapatkan hasilnya maka subjek dibagi menjadi 2 (dua) kelompok menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Menurut Sugiyono dalam (Saputra dkk. 2023) menyatakan bahwa *ordinal pairing* merupakan pembagian kelompok menjadi dua bagian dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata. Kelompok A mendapatkan perlakuan latihan *High knee Skips* sedangkan kelompok B mendapatkan perlakuan latihan *Skippings*. Kedua kelompok diberikan perlakuan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Kemudian dilanjutkan dengan *Post-test* (tes akhir), setelah itu data diolah menggunakan teknik analisis data yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji-T (pengaruh).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1
Hasil *pre-test* dan *post-test* kecepatan lari 50 meter

No	Nama	Pretest	Posttest	No	Nama	Pretest	Posttest
	kelompok A	(detik)	(detik)		Kelompok B	(detik)	(detik)
1	M Rayyan	(7,2)	(6,8)	1	Akmal	(7,7)	(6,9)
2	Dzikra	(8,0)	(6,9)	2	Galang Junior	(7,9)	(7,0)
	Alfattan						
3	Almajid Rafa	(8,1)	(7,3)	3	M Fathir	(8,7)	(7,6)
	Nababan						
4	Riski	(8,8)	(7,0)	4	M Yuandzaki	(8,8)	(7,9)
	Maulana						
	Akbar						
5	M Hafidza	(8,8)	(7,4)	5	Zikri Maulana	(8,9)	(8,1)
	Rossi						
6	Demian	(9,1)	(7,8)	6	Feri Irawan	(9,0)	(8,3)
7	Attaya	(9,5)	(8,2)	7	M Fadila	(9,7)	(8,5)
8	M Ridho	(9,9)	(8,2)	8	Satrya Legowo	(9,9)	(7,6)
9	Rahmad	(10,3)	(8,8)	9	Bintang	(10,4)	(8,8)
					Pamungkas		
10	Ilsa Garda	(10,5)	(8,4)	10	Zavier Fhatir	(10,5)	(9,2)
	Samudra						

Berdasarkan tabel di atas hasil *pre-test* kelompok A tertinggi yaitu 7,2 detik, terendah 10,5 detik dan rata-rata 9,2 detik, hasil *post-test* kelompok A tertinggi yaitu 6,8 detik, terendah 8,8 detik dan rata-rata 8,1 detik kemudian hasil *pre-test* kelompok B tertinggi yaitu 7,7 detik, terendah 10,5 detik dan rata-rata 9,1 detik, hasil *post-test* kelompok B tertinggi yaitu 6,9 detik terendah 9,2 detik dan rata-rata 8,5 detik.

Tabel 2
Uji Normalitas

Kelompok		Shapiro-Wilk	Kesimpulan
		Sig	
KELOMPOK A	PRETEST	.880	Berdistribusi normal
	POSTEST	.437	Berdistribusi normal
KELOMPOK B	PRETEST	.557	Berdistribusi normal
	POSTEST	.915	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel diatas Hasil Significansi kelompok *High Knee skips pre-test* bernilai $0.880 > 0.05$ maka nilai berdistribusi normal. Sedangkan untuk nilai kelompok

high knee skips post-test bernilai $0.473 > 0.05$ maka nilai berdistribusi normal. Selanjutnya Hasil signifikansi kelompok *skippings pre-test* bernilai $0.577 > 0.05$ maka nilai berdistribusi normal. Sedangkan untuk nilai kelompok *skippings post-test* bernilai $0.915 > 0.05$ maka nilai berdistribusi normal

Tabel 3
Uji Homogenitas Kecepatan Lari

	Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRETEST	<i>High knee skips</i>	.014	1	18	.908
	<i>Skippings</i>				
POSTTES	<i>High knee skips</i>	.015	1	18	.951
	<i>Skippings</i>				

Berdasarkan tabel diatas Uji homogenitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji homogenitas *Levene test* untuk melihat seberapa besarnya varians antara dua data atau lebih yang berbeda. Hasil *significansce* kelompok *pre-test* nilai $0.908 > 0.05$ maka nilai berdistribusi homogen. Dan untuk nilai *post-test* $0.951 > 0.05$ maka nilai berdistribusi homogen

Tabel 4
Data Uji T *Dependent*

KELOMPOK	PERLAKUAN	$\bar{x} + SD$	NLAI P
KA	Pretest	10.08124	0.000
	Posttest	8.37889	
KB	Pretest	10.11177	0.000
	Posttest	8.73304	

hasil uji *T dependent* pada tabel di atas terdapat hasil nilai yang signifikan kelompok *high knee skips* sebesar $0.000 < 0.05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil kecepatan lari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terhadap kelompok *high knee skips*. hasil nilai yang signifikan kelompok *Skippings* sebesar $0.000 < 0.05$ artiya H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil

kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terhadap kelompok *Skippings*

Tabel 5
Hasil Uji T Independent

KELOMPOK	$\bar{x} + SD$	NILAI P	T hitung	T tabel
POST KA	8.37889	0.004	3.335	1.812
POST KB	8.73304	0.008	3.018	1.812

Berdasarkan tabel diatas nilai *Sign (2-Tailed) High Knee skips pre-test* dan *post-test* $0.004 < 0.05$ maka terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dengan *post-test High Knee Skips*. nilai *Sign (2-Tailed) Skippings pre-test* dan *post-test* $0.008 < 0.05$ maka terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dengan *post-test Skippings*. dapat dilihat bahwasannya T hitung $>$ T tabel maka berdasarkan pengambilan keputusan melalui perbandingan nilai Thitung dan Ttabel, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan rata-rata pengaruh latihan *High Knee Skips* dan *Skippings* terhadap kecepatan lari atlet binaan ssb garda tamiang tahun 2023

2. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* kelompok A mendapat waktu 9,2 detik dan rata-rata *post-test* kelompok A yaitu 8,1 detik sehingga dapat dikatakan peningkatan waktu rata-rata sebesar 1,1 detik. Kemudian pada kelompok B hasil rata-rata *pre-test* yaitu 9,1 detik dan rata-rata hasil *post-test* 8,5 detik sehingga dapat dikatakan peningkatan waktu sebesar 0,6 detik. Pada penelitian ini, hasil yang didapatkan melalui data hasil statistik menggunakan Uji T *dependent independent* menunjukkan kedua gaya latihan ini mempunyai hasil yang signifikan. Hasil dari uji T *independent* Diketahui nilai *Sign (2-Tailed) High Knee Skips pre-test* dan *post-test* $0.004 < 0.05$ maka terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dengan posttest *High Knee Skips*, kemudian Diketahui nilai *Sign (2-Tailed) Skippings pretest* $0.007 < 0.05$ dan posttest $0.008 < 0.05$ maka terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dengan *post-test Skippings*, Berdasarkan T hitung $>$ T tabel maka berdasarkan pengambilan keputusan melalui perbandingan nilai Thitung dan Ttabel, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan rata-rata pengaruh latihan *High Knee Skips* dan *Skippings* terhadap kecepatan lari atlet binaan ssb garda tamiang tahun 2023. artinya

latihan *skippings* lebih baik untuk meningkatkan kecepatan lari pada atlet binaan SSB Garda Tamiang *Abc Running High Knee Skips* dan *Skippings* mampu memperbaiki kecepatan lari atlet binaan ssb Garda Tamiang. Studi terdahulu banyak mendukung hasil peneitian ini diantaranya adalah (Aristiyanto dkk 2021) menyebutkan bahwa 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. *Running ABC* 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 *Running ABC high knee skips* dan *skippings* relevan untuk diterapkan sebagai upaya meningkatkan kecepatan/kemampuan lari. Gerak lari *Running 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. Latihan *Running ABC high knee skips* dan *skippings* 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 (Susiono & Hernawan, 2020).

Dalam menghasilkan kemampuan lari yang baik maka juga diperlukan komponen pendukung fisik yang baik, melalui *Running ABC high Knee Skips* dan *skippings* 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 dkk. 2016) menghasilkan bahwa kecepatan akan berpengaruh signifikan dengan metode latihan

yang dapat meningkatkan kemampuan *explosive power*. Jadi temuan yang didapat melalui penelitian ini adalah *Running ABC high knee skips* dan *skippings* mampu meningkatkan kemampuan sprint 50 meter atlet binaan SSB Garda Tamiang, peningkatan terjadi karena dengan *Running ABC High Knee skips* dan *skippings* mampu memberikan intervensi pada perbaikan koordinasi gerak dasar dan kemampuan fisik peserta didik yang berhubungan dengan kecepatan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan yang signifikan hasil kecepatan lari meningkat sesudah diberikan perlakuan *high knee skips* pada kelompok A atlet binaan SSB Garda Tamiang.
2. Ada perbedaan yang signifikan hasil kecepatan lari meningkat sesudah diberikan perlakuan *skippings* pada kelompok B atlet binaan SSB Garda Tamiang.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, latihan *Skippings* lebih baik untuk meningkatkan kecepatan lari pada atlet binaan SSB Garda Tamiang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyqm. (2021, Agustus 25). *Running ABC Drills*. Retrieved Desember 02, 2023, from pjok-in.my.id.
- Ardiana, M. F. (2020). Penerapan Latihan Hollow Sprint Dan Pickup Sprint Dalam Peningkatan Kecepatan Lari. *Journal of S.P.O.R.T*, 53-62.
- Aristiyanto, A., Herdinata, G., & Prasojoyo, S. (2021). Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* Terhadap Keterampilan Lari Pelajar
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Bompa, T. O. (1995). *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendal Hunt Toronto.
- Giriwijoyo, S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot
- Priyono, A. (2019). Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar
- 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).
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hendrayana, Y. (2007). *Bermain Atletik*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

-
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jurnal Jendela Olahraga*, 1-8.
- Nugraheni, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Skripsi. Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Yogyakarta*.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Samsu, K. (2018). Pengaruh Latihan Pliometrik Lompat Kodok (Frog Leaps) Dan Depth Jumps Terhadap Power Otot Tungkai Pesilat Remaja Smp Negeri 1 Cikalongkulon.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susiono, R., & Hernawan. (2020). Analisis unifikasi pada gerak dasar *running ABC* mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta
- Ulfi, M., Effendi, H., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola Bintang Timur Football Club Pulaubatu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo

