



Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama

Fiko Ramdhani*¹, Rahmat Iqbal², Ega Trisna Rahayu³

Universitas Singaperbangsa Karawang

*Email: Fikoramdhani7@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 27 Oktober 2021

Direvisi: 5 November 2021

Dipublikasikan: November 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5716117

Abstract:

The purpose of this study was to determine the effect of the ABC Run training method on increasing the 100 meter run for students at SMPN 3 Cikarang Utara in extracurricular activities. This study uses experimental methods and uses a quantitative approach. The number of samples of 18 students in extracurricular activities, with the sampling technique used is purposive sample. Based on the results of data processing that has been calculated and analyzed by the researcher, the answer to the hypothesis that has been previously proposed by the researcher has been obtained. The results and conclusions of the researchers on the 100 m run in extracurricular activities at SMPN 3 Cikarang Utara. There was an influence on the students' 100 m run through the ABC run exercise method in extracurricular activities. This is evidenced by the findings when extracurricular activities with the number running 100 m. In the application of the ABC run method of basic training in athletics, there is a significant influence in the 100 m running number on students' extracurricular activities. So that by using the ABC run training method, training activities become more effective and interesting. In addition, the ABC run training method is very good given to students who take part in extracurricular activities so that the training program given to students becomes more effective and discovers something new in the process of athletic extracurricular activities for students at SMPN 3 Cikarang Utara.

Keywords: ABC Run Exercise, Learning Ability, Sprint 100 m

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran vital sebagai pendorong individu dan warga masyarakat untuk meraih progresivitas pada semua ini kehidupan. Di samping itu, pendidikan dapat menjadi diterima penting bagi proses transformasional personal maupun social (Ismaya, 2015:1). Secara

umum Pengertian Pendidikan merupakan upaya sadar dan terprogram untuk menciptakan waktu belajar dan kegiatan Pembelajaran memungkinkan peserta didik untuk cara aktif menumbuhkan kemampuan dirinya, memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia,

juga keahlian yang dibutuhkan dirinya dan masyarakat. Pendidikan bisa diartikan bagaikan upaya sadar dan sistematis untuk sampai taraf hidup atau keberhasilan yang lebih baik. Secara sederhana, pengertian pendidikan merupakan aktivitas pembelajaran yang memungkinkan untuk peserta didik memahami dan mengerti, serta menjadikan manusia berpikir lebih kritis.

Pendidikan bisa didapat melalui jalur formal dan informal. Pendidikan formal didapat dengan mengikuti rencana yang dirancang dan dibangun oleh lembaga, departemen, atau kementerian suatu negara. Pendidikan nonformal merupakan ilmu yang didapat dari berbagai pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, baik yang dialami maupun dipelajari oleh orang lain.

”Menurut Rosdiani (2013:23), pendidikan Jasmani merupakan aktivitas pendidikan yang menggunakan kegiatan jasmani yang disusun secara sistematis berencana untuk menjadikan dan menumbuhkan seseorang secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, pada kerangka cara pendidikan nasional.”

Menurut Rahayu, (2013:7) Pendidikan jasmani merupakan suatu sistem melawati kegiatan jasmani, yang di

rancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan dan mengembangkan seseorang secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif dan emosional pada rangka pendidikan nasional.

Menurut Purnomo & Dapan, (2011) menyatakan bahwa kata "atletik" berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum*, yang berarti kompetisi atau pertandingan. Di Amerika Serikat dan bagian Eropa dan Asia, istilah *track and field* sering digunakan dalam atletik, sedangkan di Jerman, atlet *leicht atletik* dan Belanda sering menggunakan istilah ini. Lintasan dan lapangan berjalan, berlari, melompat, dan melempar juga disebut "induk atau ibu" dari semua olahraga (*mother of*

sport)”.

Atletik berdasarkan Sukirno (2015) adalah cabang olahraga yang paling tua dan induk dari seluruh cabang olahraga, oleh karena itu atletik kerap disebut seperti *the mother of sport*.

menurut pengertian tersebut bisa diuraikan bahwa Atletik adalah suatu cabang olahraga yang diperlombakan, yang didalamnya terdapat gerak alami manusia yang terdiri dari berbagai nomor pertandingan yang diantaranya merupakan cabang lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint* (Syafaruddin, 2012, p. 27).

Menurut Dikdik (2010:4) Keterampilan berlari dapat diajarkan dengan memperkenalkan keterampilan utama yang terkait dengan semua elemen kompetisi *sprint*, yaitu: reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum, dan pemeliharaan kecepatan maksimum. (*deceleration speed*)

Menurut (Adisasmita, 1992, p. 35), lari jarak pendek atau *sprint* merupakan seluruh cabang lari yang dilaksanakan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang dituju.

Syarbini (2012: 83) menyatakan maka pendidikan tidak hanya saja mengembangkan dan menumbuhkan seluruh sudut pandang kemanusiaan tanpa diikat sama nilai karakter, namun nilai itu adalah pengarah dan pengikat proses perkembangan dan pertumbuhan tersebut. Satuan pendidikan mempunyai keharusan untuk melaksanakan aktivitas ekstrakurikuler sebagai wahana memfasilitasi pengembangan talenta dan minat peserta didik.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan di SMPN 3 Cikarang Utara pada saat kegiatan ekstrakurikuler atletik. Kurangnya kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik pada nomor lari *sprint* 100 m, sesuai yang dikemukakan oleh pelatih bahwa kurangnya siswa dalam mengikuti kegiatan atletik pada nomor lari 100 m. Berdasarkan latar belakang masalah yang

telah dijelaskan, maka peneliti ingin mengkaji penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen tentang “Pengaruh Metode Latihan ABC Run Terhadap Kemampuan Belajar Lari Sprint 100 meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama”.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. metode eksperimen merupakan metode penelitian yang dipakai untuk mencari perubahan perlakuan sama terhadap yang lain ketika kondisi yang terkendali (Sugiyono 2011:72).

Menurut definisi dari sebagian pakar hal yang demikian, bisa dipahami maka penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui dampak pemberian suatu treatment atau perlakuan kepada subjek penelitian.

Pada penelitian ini menggunakan *pre-experimental designs* dikarenakan penelitian ini ingin mengetahui adanya pengaruh saat pemberian perlakuan terhadap sampel yang akan diteliti dan Dapat di pahami dari penjelasan para ahli, penelitian eksperimen adanya perlakuan terhadap subjek penelitian untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan, dengan menerapkan cara yang sistematis untuk menumbuhkan kekerabatan yang mengandung fenomena karena dampak.

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan :

O1 = Test Awal sebelum subjek mendapatkan perlakuan (*Treatment*)

X = Perlakuan (*Treatment*) diberi perlakuan

O2 = Tes terakhir dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan *treatment*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data hasil uji paired T-test dengan menggunakan SPSS 23, sebagai berikut:

Tabel.1 Deskriptif Statistik Pretest & Posttest

	N	Mean
Pretest	18	18,6994
Posttest	18	16,6561

Tabel.2 Hasil Uji T-tes

	T _{hitung}	df	Sig. (2 tailed)
Pre-test Post-test	8,045	17	,000

keputusan yakni sebagai berikut:

Jika nilai signifikan $< 2,101$ maka H_0 diterima

Jika nilai signifikan $> 2,101$ maka H_1 ditolak

Berdasarkan pada jumlah perhitungan analisis *uji paired test* pada tabel 4.7 sebagai berikut:

Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ABC run* terhadap kemampuan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler SMPN 3 Cikarang Utara mengalami peningkatan. Diketahui bahwa nilai hasil *paired sampel test* pada data hasil pretest dan posttest menunjukkan signifikan nilai (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 2,101$ maka H_0 diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan jumlah pengolahan data yang telah dihitung dan di analisis oleh peneliti bahwa telah diperoleh jawaban dari hipotesis yang telah di ajukan sebelumnya oleh peneliti. Berikut merupakan hasil hasil dan kesimpulan dari peneliti tentang metode latihan *ABC run* terhadap lari 100 meter dalam kegiatan ekstrakurikuler SMPN 3 Cikarang Utara. Dalam hasil penelitian nilai signifikansi (*2 tailed*) < 0.5 maka bisa di simpulkan maka H_0 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Dikdik, Z. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Gustiawati, R. (2015). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Multi Kreasindo. 0, 20, 40-60.
- Ismaya, B (2015). *Pengolahan pendidikan*. Bandung: *refika aditama*.
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). *Dasar - Dasar Gerak Atletik* (1st ed.). Yogyakarta: Alfabeta.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Depdikbut: Jakarta.
- Rosdiana, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. xiii
- Sukirno. 2015. *Dasar Dasar Atlet dan latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press
- Syafaruddin. 2012 *Jurnal Ilmu Olahraga Kesehatan*. Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universita Bina Darma Palembang. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Sriwijaya, Indonesia.
- Syarbini, Amirulloh. 2012. *Buku Pintar Pendidikan Karakter (Panduan Lengkap Mendidik Karakter Anak di Sekolah, Madrasah dan Rumah)*. Jakarta : As@-Prima Pustaka.