

## **PENGARUH ABC RUN TERHADAP HASIL SPRINT 100 METER PADA EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMK BINA PATRIOT**

Parida Azhari<sup>1</sup>, Nana Suryana Nasution<sup>2</sup>, Rhama Nurwansyah S<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

[12010631070109@student.unsika.ac.id](mailto:12010631070109@student.unsika.ac.id), [nana.suryananasution@fkip.unsika.ac.id](mailto:nana.suryananasution@fkip.unsika.ac.id)

[rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id](mailto:rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study examines the effect of ABC Run training on 100-meter sprint performance in the athletics extracurricular program at SMK Bina Patriot. The research was motivated by the observed low sprinting skills among students, attributed to inadequate mastery of running techniques and movement coordination. Using a quantitative experimental approach with a One-Group Pretest-Posttest design, 12 students participated in the study. The training involved eight sessions of ABC Run drills, including ankling, high knee, butt kick, and bounding, aimed at improving speed and coordination. The results showed a significant improvement in sprint times post-training, confirming the effectiveness of the ABC Run method in enhancing sprint performance. These findings suggest that integrating ABC Run drills into school training programs can substantially improve students' athletic performance.*

**Keywords:** *ABC Run, 100-Meter Sprint, Athletics Extracurricular, Coordination Exercises, Sports Performance.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji pengaruh latihan ABC Run terhadap performa sprint 100 meter pada program ekstrakurikuler atletik di SMK Bina Patriot. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan sprint siswa, yang disebabkan oleh penguasaan teknik lari dan koordinasi gerakan yang kurang memadai. Dengan menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan desain One-Group Pretest-Posttest, sebanyak 12 siswa ikut serta dalam penelitian ini. Latihan melibatkan delapan sesi drill ABC Run, termasuk ankling, high knee, butt kick, dan bounding, yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan koordinasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada waktu sprint setelah latihan, yang mengonfirmasi efektivitas metode ABC Run dalam meningkatkan performa sprint. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi drill ABC Run dalam program latihan sekolah dapat secara substansial meningkatkan performa atletik siswa.

**Kata Kunci:** ABC Run, Sprint 100 Meter, Ekstrakurikuler Atletik, Latihan Koordinasi, Performa Olahraga.

#### **A. Pendahuluan**

Dalam bidang atletik, khususnya lari jarak pendek, penguasaan teknik sprint yang tepat dan koordinasi

gerakan sangat penting untuk mencapai performa optimal. Sprint merupakan nomor lari di mana atlet harus menempuh seluruh jarak

dengan kecepatan maksimal. Namun, di banyak institusi pendidikan, siswa sering kali kesulitan untuk unggul dalam sprint akibat teknik yang kurang memadai dan tidak adanya program latihan yang terstruktur.

Penelitian ini dilakukan di SMK Bina Patriot, di mana program ekstrakurikuler atletik belum berhasil mencetak juara dalam kompetisi lari sprint. Observasi menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik lari sprint 100 meter yang diperlukan. Beberapa faktor seperti teknik start yang kurang baik, ayunan tangan yang tidak optimal, dan gerakan yang tidak terkoordinasi antara tangan, kaki, dan mata, turut berkontribusi pada hasil sprint yang kurang maksimal.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ABC Run terhadap hasil sprint 100 meter siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMK Bina Patriot.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian terdiri dari 12 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

Prosedur penelitian melibatkan pretest untuk mengukur kemampuan sprint awal siswa, dilanjutkan dengan 8 sesi latihan ABC Run, dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur peningkatan performa sprint. Latihan ABC Run adalah drill khusus yang fokus pada peningkatan koordinasi gerakan lari melalui serangkaian latihan yang semakin menantang. Sesi latihan mencakup gerakan seperti ankle drills, high knee drills, butt kicks, dan bounding, yang semuanya dirancang untuk meningkatkan kecepatan, teknik, dan koordinasi gerakan siswa.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam waktu sprint 100 meter siswa setelah mengikuti latihan ABC Run. Rata-rata waktu sprint menurun secara signifikan, menunjukkan bahwa metode ABC Run efektif dalam meningkatkan performa sprint siswa.

## **D. Kesimpulan**

Program latihan ABC Run terbukti sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan performa lari sprint pada nomor 100 meter. Penelitian ini menyarankan bahwa integrasi metode latihan seperti ABC Run dalam program atletik sekolah dapat

menghasilkan peningkatan performa siswa. Para pelatih dan instruktur dianjurkan untuk mengintegrasikan drill ABC Run dalam program latihan mereka untuk memaksimalkan potensi para atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- (Ramadhani et al., 2020) | Nurdianawati. (2021). Uji Instrumen. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 1(69), 5–24.
- Keolahragaan, J. I., Sprinter, A., Npci, D. I., & Karawang, K. (2023). *JOKER*. 4(2), 191–197.
- Marliansyah, I., Sukardi, & Akhbar, T. (2020). *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga*. 1(2), 104.
- Nasution, L. masnidar. (2017). Statisti Deskriptif. *Jurnal Hikmah*, 14, 50. <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>
- Pardede, J. (2022). Pengaruh Kualitas Layanan dan Promosi Penjualan Terhadap Kepuasan Pelanggan Pada ShopeeFood. *Skripsi*, 34–46. <http://repository.stei.ac.id/9350/>
- Pendidikan, J., Sekolah, G., Alat, P., Iv, K., Negeri, S. D., & Tinggi, K. (2003). *Jurnal PGSD*. 11(2), 128–134.
- Prasetya, A. A., & Syafii, I. (2019). *PENGARUH LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PEMAIN AKADEMI SEPAKBOLA TRIPLE ' S KU-14 TAHUN Ahmad Avin Prasetya \*, Imam Syafii. 2014, 72–78.*
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan. Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik\\_Dasar\\_dan\\_Lanjutan.pdf](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf)
- Ramadhan, K. B. (2019). *Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Telukjambe Barat.*
- Ramadhani, F., Iqbal, R., & Rahayu, E. T. (2020). Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana*, 6(3), 295–307. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5716117>
- Saputra D, W. S. (2022). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 10 Nomor 01 Tahun 2022 Nur Hanifah \*, Hari Wisnu. Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 10, 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/44205%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/44205/37581>
- Trengginas, B. A., Setiawan, M. A., & Aulia, D. (2023). Pengaruh Athletic Basic Coordination Running Terhadap Kecepatan Atlet Sprinter Npci Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 171–183. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal171-183>
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12–21. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i1.25486>

Volume, J. P. (2020). *purposive sampling*. 2, 940–950.

Wardianto, Simanjuntak, V., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan abc running terhadap power tungkai peserta didik ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(11), 1–10.

Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd. *Dasar-Dasar Atletik*, 1–4.