

PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KOORDINASI PADA ATLET PELAJAR NOMOR LARI DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL

THE IMPACT OF ABC TRAINING ON THE COORDINATION TO STUDENT NUMBER OF RUNNER ATHLETE IN SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL

Oleh: Devi Kurniasari, PJKR, FIK, UNY
depikurniasari11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet lari yang terdaftar di dalam Sportif Atletik *Club* Gunungkidul yang berjumlah 11 orang. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul dengan hasil uji t diperoleh nilai $P = (0.000) < \alpha (0.05)$ dan persentase peningkatan sebesar 9.6%. maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

Kata Kunci: *latihan ABC, koordinasi, atletik*

Abstract

This research aims to determine the effect of ABC training on the coordination of number run student athletes in Sportif Atletik Club Gunungkidul. This type of research is quantitative descriptive research with quasi-experiment methods. The population and sample of this research are running athletes listed in the Sportif Atletik Club Gunungkidul, which number 11 people. The data analysis technique of this study uses the t test. The results of this research indicate that there is a significant effect of ABC training on the coordination of number run student athletes in Sportif Atletik Club Gunungkidul with the results of the t test obtained $P = (0.000) < \alpha (0.05)$ and an percentage of 9.6%. therefore it can be concluded that there is a significant effect of ABC training exercises on the coordination of number runner athletes at Sportif Atletik Club Gunungkidul.

Keywords: *training, coordination, athletic*

PENDAHULUAN

Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan dari berbagai kalangan usia, baik dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lanjut usia. Lari atau yang biasa disebut Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang mempunyai arti bertanding atau berlomba, (Yoyo dkk, 2000: 9). Saat ini, olahraga lari sudah berkembang di masyarakat luas. Banyak perlombaan atau kompetisi yang telah dilaksanakan dari berbagai daerah, maupun yang mempertandingkan antar daerah/kota dengan daerah/kota yang lainnya. Lari menjadi olahraga

yang sedang banyak digemari oleh masyarakat karena olahraga lari termasuk olahraga yang tergolong murah dan mudah dilakukan.

Hal tersebut terbukti dengan terbentuknya banyak komunitas dan klub-klub yang menggemari olahraga lari. Sportif Atletik *Club* merupakan salah satu klub yang ada di Gunungkidul tepatnya di Desa Logandeng, Dusun Logandeng, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul yang mendalami cabang olahraga lari, namun didalam klub tersebut juga terdapat atlet yang mendalami nomor nomor lain seperti jalan cepat, tolak peluru, dan lompat jauh.

Sportif Atletik *Club* termasuk klub yang sudah lama berkembang dari tahun 1992 hingga sekarang. Maka dari itu klub tersebut sudah memiliki banyak generasi yang telah mengharumkan nama klub tersebut. Sekarang ini banyak usia dini dan remaja yang masih sekolah (pelajar) ikut berkontribusi agar dapat terus mengharumkan klub Sportif Atletik *Club*. Program latihan bagi yang sudah remaja berbeda porsinya dengan yang usia dini. Untuk yang usia dini lebih banyak diberikan latihan teknik dan koordinasi kaki-tangan, penguatan, dan kecepatan. Sedangkan bagi anak usia remaja lebih banyak ke penguatan daya tahan, daya tahan kecepatan, dan berbagai program latihan yang telah dikuasainya. Namun untuk latihan penguatan teknik atau koordinasi masih jarang dilakukan, sehingga pada atlet remaja latihan koordinasi antara kaki, tangan dan badan masih belum sesuai dengan gerakan yang benar, seperti ayunan tangan kurang didorong ke belakang, paha yang kurang diangkat keatas sehingga langkah kaki masih terlalu pendek, badan yang goyang saat ayunan tangan mengayun dan lain sebagainya sehingga menyebabkan hasil lari yang tidak maksimal. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tersebut.

Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut: (1) intensitas latihan dan program yang diberikan kepada atlet sesuai tingkat usia belajar masih kurang tepat, (2) masih banyaknya gerakan koordinasi kaki dan tangan atlet yang belum maksimal, (3) belum adanya pengaruh penerapan latihan ABC terhadap kemampuan koordinasi atlet atletik nomor lari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

Dengan dilaksanakannya penelitian mengenai pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul diharapkan mendapatkan hasil dan manfaat: (1) Manfaat teoretis: dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih maupun guru pembina dalam proses latihan baik di klub, sekolah (ekstrakurikuler), maupun komunitas-komunitas lari. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi gerak dasar dalam Atletik nomor Lari. (2) Manfaat praktik: bagi guru dan pelatih dapat memberikan gambaran bentuk latihan ABC guna mengembangkan kemampuan koordinasi atlet lari agar tercapai gerakan yang efektif, efisien, dan tepat sasaran, bagi atlet lari dapat mengetahui kekurangan yang dimiliki oleh atlet sehingga dapat memperbaiki gerakan yang masih kurang tepat tersebut, bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian dapat digunakan atau sebagai referensi untuk melakukan penelitian tentang latihan ABC, dan bagi masyarakat dapat memberi gambaran dan pengetahuan dasar khususnya bagaimana latihan teknik awal pada cabang olahraga Atletik nomor Lari. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas yaitu latihan ABC dan variabel terikatnya adalah koordinasi dalam atletik nomor lari.

Penelitian yang dilakukan Rizki Maulana (2014), hasil penelitian penerapan aktivitas lari ABC untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek dalam pembelajaran atletik yaitu terdapat pengaruh pembelajaran aktivitas lari ABC dengan

rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen sebesar 53,33.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ali Priyono (2015), hasil pengaruh latihan *running* ABC terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat pada siswa sekolah dasar. Hasil perhitungan uji normalitas adalah $t \text{ hitung} > t \text{ tabel} = 6.674 > 2.093$ maka dari diketahui ada perbedaan kelompok eksperimen pada tes awal dan tes akhir. Artinya kelompok eksperimen menunjukkan adanya perkembangan yang signifikan dalam belajar lari cepat pada siswa sekolah dasar.

Peneliti ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Peneliti menggunakan sampel atlet yang terdaftar dalam klub Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Sampel adalah pelari jarak menengah/jauh dan masih bersekolah SMP maupun SMA juga telah mengikuti proses latihan minimal 3 bulan terakhir dan bersedia mengikuti *treatment* sebanyak 16 kali.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian bentuk *one group pretest dan posttest design* yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja, tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, Arikunto 2006: 101). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan ABC dan variabel terikatnya adalah koordinasi dalam atletik nomor lari. teknik pengambilan data menggunakan lembar analisa teknik yang divalidasi oleh ahli atau *expert*, skor yang

diperoleh dari lembar analisa teknik lari kemudian dianalisis menggunakan analisis diskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Stadion Gelora Handayani Gunungkidul yang beralamat di Jl. Taman Bakti No. 16, Jeruksari, Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Februari sampai dengan April 2019.

Target/Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah anggota Sportif Atletik *Club*. Subjek dipilih berdasarkan dengan beberapa ketentuan yaitu, subjek yang dipilih adalah pelari menengah/jauh, subjek masih bersekolah SMP dan SMA, subjek harus terdaftar sebagai anggota Sportif Atletik *Club* Gunungkidul, subjek sudah memulai latihan minimal 3 bulan terakhir, dan subjek bersedia untuk mengikuti program latihan atau *treatment* yang diberikan oleh peneliti. Sampel penelitian ini terdapat 11 orang, terdiri dari 9 orang pria dan 2 orang wanita.

Prosedur

Penelitian ini dimulai dengan mengajukan permohonan izin kepada pihak klub untuk menjadi tempat penelitian. Setelah mendapat izin, peneliti menyiapkan instrumen penelitian dalam bentuk lembar analisa teknik lari. Peneliti melakukan tes *pretest* dan *posttest* yang didokumentasikan menggunakan media video *slow motion* kemudian memberikan hasil rekaman ke ahli atau *expert* untuk dianalisa gerakan tekniknya.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data, Validitas, Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji t (*t-test*) dengan bantuan program SPSS 16.0 dan r_{tabel} sebesar 2.228. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode *one group pretest and posttest design*, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen analisa teknik lari berdasarkan acuan buku IAAF (*International Association Athletics Federation*), lebih tepatnya analisa tersebut di isi oleh ahli atau *expert*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa teknik lari menggunakan tabel penilaian analisa yang divalidasi oleh *expert* atau ahli.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes dan analisa gerakan teknik. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan pertama adalah melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dihitung menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas dengan rumus *One Way ANOVA*, dan yang kedua yaitu uji hipotesis yang dihitung menggunakan uji t (*t-test*), dilanjutkan dengan perhitungan presentasi peningkatan dengan rumus:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata *pretest*

Mean posttest = rata-rata *posttest*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisa Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari Sportif Atletik *Club* Gunungkidul

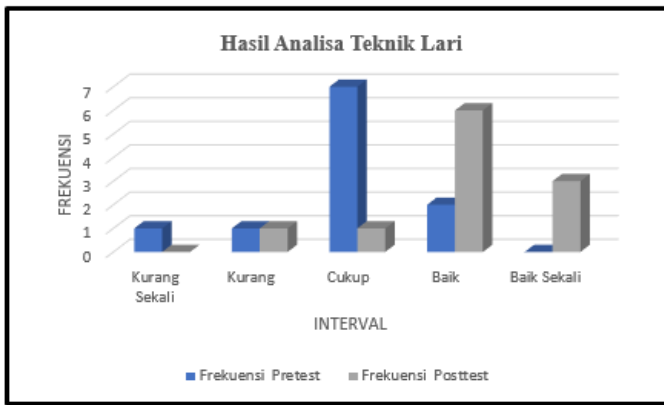
No	Nama	Hasil Analisa Teknik Lari <i>Sprint</i>		Kenaikan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	RWY	63	69	6
2	RPR	60	67	7
3	AS	49	56	7
4	MIB	62	64	2
5	PA	57	74	7
6	TS	63	68	5
7	RO	64	68	4
8	AR	63	68	5
9	RY	61	70	9
10	RAY	59	60	1
11	IC	67	68	1

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* dari hasil analisa teknik lari *sprint* pada atlet lari di Sportif Atletik *Club* Gunungkidul dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Analisa Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari Sportif Atletik *Club* Gunungkidul.

Statistik	Nilai	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	11	11
<i>Mean</i>	60.73	66.55
<i>Median</i>	62.00	68.00
<i>Mode</i>	63	68
<i>Std. Deviation</i>	4.714	4.927
<i>Minimum</i>	49	56
<i>Maximum</i>	67	74

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:



Grafik 1. Diagram Hasil Analisa *Pretest* dan *Posttest* Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* hasil analisa teknik lari sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan koordinasi teknik lari pada atlet nomor lari di Sportif Atletik Club setelah diberi latihan ABC. Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 60.73 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 66.55. Setelah presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut :

$$\text{Pesentase Peningkatan} = \frac{66.55 - 60.73}{60.73} \times 100\% = 9.6\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 9.6 %. Hasil distribusi frekuensi hasil analisa teknik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Analisa Teknik Lari *Sprint* pada Atlet Lari Sportif Atletik Club Gunungkidul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	49 – 53	Kurang Sekali	1	0
2	54 – 58	Kurang	1	1
3	59 – 63	Cukup	7	1
4	64 – 68	Baik	2	6
5	69 – 74	Baik Sekali	0	3
Jumlah			11	11

Tabel diatas diketahui sebanyak 1 atlet pada frekuensi *pretest* masuk kedalam kategori kurang sekali, dan pada frekuensi *posttest* tidak ada.

Kategori kurang terdapat 1 atlet di frekuensi *pretest* dan 1 atlet di frekuensi *posttest*. Kategori cukup terdapat 7 atlet di frekuensi *pretest* dan 1 atlet di frekuensi *posttest*. Kategori baik terdapat 2 atlet di frekuensi *pretest* dan 6 atlet di frekuensi *posttest*. Sedangkan di kategori baik sekali pada frekuensi *pretest* tidak terdapat atlet yang tergolong di kategori tersebut dan di frekuensi *posttest* terdapat 3 atlet yang masuk ke dalam kategori baik sekali.

Hasil Analisa Data

a. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kriterianya adalah jika *Asymp. Sig* < 0.05 maka hipotesis ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Data	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i> hasil analisa teknik lari	0.888	Signifikansi > 0.05 = Normal
2	<i>Posttest</i> hasil analisa teknik lari	0.427	Signifikansi > 0.05 = Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0.05, maka seluruh data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai p > 0.05 maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai p < 0.05 maka data dikatakan tidak homogen

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig. (p)	Keterangan
Hasil analisa teknik lari	0.052	1	20	0.822	Signifikansi > 0.05= homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas diatas, diketahui bahwa seluruh data memiliki nilai $p > 0.05$, maka seluruh data dinyatakan homogen.

3. Uji Hipotesis (t-test)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (t-test)

Pretest - Posttest	df	T (0.05) (10)	T hitung	P
Hasil Lari Sprint 60 meter	10	2.228	-4.276	0.000

Hipotesis nihil (H_0) mengatakan tidak ada pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi lari. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan ada pengaruh yang signifikan pada latihan ABC terhadap koordinasi lari. Kaidah yang digunakan yaitu bila $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan penghitungan data *pretest* dan *posttest* hasil analisa teknik lari diperoleh t_{hitung} -4.276 dan t_{tabel} 2.228 dengan nilai $p = 0.000$. dengan nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, bahwa dapat disimpulkan bahwa latihan ABC dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap koordinasi gerak pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Sebelum mengadakan penelitian sebaiknya peneliti mengecek kesiapan peserta baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat menjelaskan materi yang akan dilakukan sebaiknya dijelaskan bahwa keseriusan dalam melaksanakan latihan ABC adalah penting sehingga saat melakukan latihan para atlet dapat melakukannya dengan serius.
3. Bagi atlet lari yang masih memiliki kemampuan koordinasi rendah agar lebih giat dan rutin latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta prestasinya, karena olahraga lari harus dilatih secara terus-menerus dan berkelanjutan.
4. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk atlet sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik.
5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi koordinasi atlet lari dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud dan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Tenaga Kependidikan: Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

- Bahagia dkk. (2000). *Atletik*. Depdiknas dan Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah: Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Analisa Butir Untuk Instrument*. Edisi pertama. Andi Offset. Yogyakarta.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level 1*. Jakarta : Development Programme.
- IAAF-RDC. (2001). *Start, Sprint, Estafet & Lari Gawang*. Jakarta : Development Programme.
- IAAF. (2002). *Buku Pelajaran / Textbook I / II Lari Jarak – Menengah / Jauh & Jalan Cepat*. Mocano : IAAF
- Nisfiannoor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Purnomo, E dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Alfabedia. Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FPO IKIP. Yogyakarta.