

PENGARUH LATIHAN *ABC RUNNING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PEMAIN AKADEMI SEPAKBOLA TRIPLE'S KU-14 TAHUN

Ahmad Avin Prasetya*, Imam Syafii

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: avinprasetya31@gmail.com

Abstrak

Lari merupakan suatu aktivitas fisik pada sepakbola. Kemampuan lari dengan kecepatan tinggi menjadi sebuah keharusan yang dimiliki pemain sepakbola. Dalam penelitian ini, adanya permasalahan terkait rendahnya tingkat kecepatan lari menjadi fokus utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ABC Running Drill* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Akademi Sepakbola Triple'S Kabupaten Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sumber data penelitian ini adalah pemain Akademi Sepakbola Triple'S KU-14 tahun dengan sampel 20 pemain dengan teknik analisis menggunakan uji beda rata-rata atau uji t. Hasil nilai $p (0.000) > 0.05$ dan untuk persentase peningkatan kecepatan lari didapat sebesar 39%. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *ABC Running Drill* terhadap peningkatan kecepatan lari.

Kata Kunci: *ABC Running Drill*, Kecepatan Lari, Sepakbola.

Abstract

Running is a physical activity in football. The ability to run at high speed is a must for football players. In this study, problems related to the low level of running speed became the main focus. This study aims to determine the effect of ABC Running Drill on increasing the running speed of the Kediri District Triple'S Soccer Academy players. The type of research used is an experimental design, namely One Group Pretest-Posttest. In this study the authors used a quantitative descriptive approach. The data source of this research is the Triple'S KU-14 year old Soccer Academy players with a sample of 20 players with the analysis technique using the average difference test or t test. The results of the $p (0.000) > 0.05$ and the percentage increase in running speed was 39%. These results indicate the effect of ABC Running Drill against increasing running speed.

Keywords: *ABC Running Drill, Running Speed, Soccer.*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat diberbagai kelompok usia baik di daerah perkotaan hingga di pedesaan. Olahraga ini sangat mudah dipahami yaitu dimainkan oleh dua regu dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan gol sampai meraih kemenangan. Keberhasilan dalam permainan sepakbola tidak bergantung pada satu pemain saja, tetapi dari individu satu dengan individu lainnya yang saling berkontribusi, bekerja sama dengan baik dan kompak. Kualitas pertandingan sepakbola yang bagus dapat dilihat dari bagaimana cara dua kubu bermain hingga aksi-aksi yang terjadi bergantian secara cepat dan ditambah dengan standarnya sarana dan prasarana sepakbola, serta pemimpin pertandingan yang adil.

Pada sepakbola prestasi, pemeliharaan kebugaran jasmani sangatlah penting. Hal utama dalam permainan sepakbola yakni kebugaran jasmani karena dibutuhkan

energi dan stamina tubuh agar dapat melakukan permainan dengan cepat dan lama (Laksmi, 2011). Pentingnya melatih fisik dan psikologi seorang atlet agar dapat mengikuti kompetisi sehingga bisa meraih prestasi yang maksimal (Fallo & Lauh, 2017). Hal utama dalam pencapaian prestasi yaitu kondisi fisik yang baik (Pratama & Imamudin, 2019).

Dalam olahraga sepakbola, kondisi fisik merupakan sebuah pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, dan strategi. Syafruddin (2011) mendeskripsikan komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Kecepatan sangat berkaitan dengan sepakbola dapat diketahui saat pemain mempraktikkan gerakan tanpa bola maupun dengan bola, menerima bola ketika diberi umpan daerah, melakukan serangan balik maupun transisi. Hidayat (2014) mengemukakan bahwa kecepatan ialah

keterampilan menempuh jarak yang ditentukan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Beberapa komponen pendukung dapat memperbesar kecepatan lari antara lain meningkatkan fleksibilitas, power otot, daya tahan anaerobik, koordinasi dan teknik keterampilan berlari (Sasmita, 2015).

Dalam hal ini, adanya penerapan bentuk-bentuk latihan yang spesifik dapat menghasilkan kecepatan lari yang optimal. Peranan pelatih sangat menentukan perubahan-perubahan pada pemain dalam setiap prosesnya. Para pelatih juga harus terlebih dahulu menemukan kekurangan sebagai bahan pembuatan program latihan yang tepat. Sukirno (2015) mendefinisikan pengertian latihan yaitu sebuah proses yang dilakukan secara berulang disertai dengan penambahan jumlah beban guna memperoleh hasil perkembangan secara signifikan.

Pentingnya perancangan program latihan jangka panjang bagi pelatih dengan menerapkan beberapa prinsip guna menghasilkan latihan yang efektif. Periodeisasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang berguna sebagai penunjang perencanaan pembuatan program latihan. Perencanaan latihan dibagi menjadi 3 yaitu perencanaan jangka panjang, perencanaan jangka sedang, dan perencanaan jangka pendek. Dalam perencanaan latihan jangka pendek terdapat masa makro, masa mezo, masa mikro, dan sesi latihan. Sesi latihan berisikan pembukaan atau pengantar latihan, pemanasan, latihan inti, dan pendinginan atau penutup.

ABC Running Drill merupakan bentuk latihan yang gerakan dasarnya yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berkaitan dengan kesadaran tubuh serta koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki. Sebagai penerapan *ABC Running Drill* menggunakan 9 jenis latihan guna mengasah keterampilan melakukan teknik gerakan lari. Macam gerakan latihan *ABC* meliputi (Sumber: LAUF-Drill *ABC*).

a). *Angkling drill* yaitu melakukan gerakan yang berfokus pada *ankle* kaki yang dilakukan secara cepat, b). *Skippings* yaitu melakukan gerakan mengangkat lutut setengah rata-rata air, c). *High knee drill* yaitu mengangkat paha setinggi rata-rata air, d). *Butt kick* yaitu mengangkat sedikit lutut dan membawa tumit diarahkan ke pantat, e). *Foreleg extension* yaitu angkat paha setinggi rata-rata air kemudian menambahkan tendangan kaki lurus ke depan, f). *Straight leg extension* dilaksanakan gerakan kaki dengan mengangkat lurus ke depan, g). *Ankle bounce* yaitu melakukan gerakan pada sumbu *ankle* kaki dengan bersamaan, kedua tangan juga bergerak bergantian ke depan dan ke belakang bersamaan, h). *High knee bounce*

skips yaitu dilaksanakan dengan dengan mengangkat lutut setinggi-tingginya sampai posisi badan ada masa melayang, i). *Bounding* yaitu dilaksanakan mengangkat kaki dibawa tinggi ke atas dan jauh ke depan. Semua gerakan mulai dari *angkling drill* hingga *bounding* dilakukan dengan posisi badan tegak, menggunakan ujung kaki atau jinjit, arah pandang lurus ke depan, kemudian tangan menganyun bergantian membentuk 90 derajat dan berirama. Beberapa tambahan teori tentang *Running ABC* antara lain (Priyono, 2016).

1. *Acceleration Balance Coordination (ABC Running)*

Pada teknik ini menerapkan latihan gerakan tungkai, lutut, dan tangan yaitu:

a). Praktik latihan gerakan tungkai dimulai dari posisi tubuh berdiri dengan tegap, kedua lengan diletakkan disamping, mengangkat tumit dengan posisi tetap di tempat, kemudian meletakkan tumit kembali ke tanah, pastikan ujung kaki menempel di tanah diiringi dengan kedua lengan ditekuk membentuk sudut 90 derajat serta mengikuti gerakan irama tungkai.

b). Praktik teknik gerakan lutut *ABC Running* dimulai dengan posisi berdiri tegak, lalu lari di tempat dengan kedua kaki diluruskan ke depan secara bergantian, perlahan-lahan percepat gerakan sesuai dengan irama, sebagai tambahan gerakan ini bisa dilakukan dengan tendangan kaki secara bergantian ke pantat atau ke arah belakang badan. Gerakan ini dapat dipraktikkan dengan melangkah ke depan kira-kira 10-15 meter.

c). Praktik gerakan tungkai dan tangan dimulai dengan posisi berdiri tegak, kedua lengan ditekuk 90 derajat, lalu lari di tempat mengangkat lutut setinggi pinggul bersamaan dengan gerakan ayunan lengan. Saat tungkai dan lutut kanan diangkat setinggi pinggul lengan kiri diayun ke depan sampai setinggi bahu dengan cepat, perkiraan kecepatan ayunan tangan berada di depan dada. Praktikkan gerakan ini dengan melangkah maju dengan cepat jarak 10-15 meter.

2. Konsep dari *Acceleration Balance Coordination Running*

Konsep mengacu pada sekumpulan gerak lari dalam waktu bersamaan dan hampir bersamaan, dilakukan dengan harmonis serta di dalamnya menerapkan unsur gerakan lari *Acceleration Balance Coordination Running*. Adapun praktiknya, penerapan konsep ini akan mengalami peningkatan kecepatan dari satu waktu ke waktu lain. Latihan ini berguna untuk melakukan perbaikan koordinasi dan teknik lari *sprint* dipraktikkan secara bertahap dalam waktu tertentu.

3. Pembelajaran Teknik Lari *Sprint* Dengan Latihan Gerak Lari ABC

Hendrayana (2007) mendefinisikan gerak Lari ABC adalah kumpulan gerak yang bervariasi mulai dari yang mudah hingga sulit. Pembelajaran teknik ini berguna sebagai perbaikan koordinasi dan teknik lari cepat. Teknik ini bisa diterapkan dengan cara berlatih secara bertahap dalam waktu tertentu. Saat mempraktikkan gerakan dianjurkan meningkatkan kecepatan secara bertahap sesuai irama gerak di mana dilakukan 2 sampai 3 kali pengulangan pada jarak 10-15 meter. Serta, teknik ini bisa dilakukan dengan berjalan biasa saat kembali ke posisi semula.

Latihan untuk memperbaiki teknik lari jarak pendek serta mengembangkan kapasitas fisik dapat dilakukan dengan metode latihan ABC *running drill*. Istilah ABC *running drill* sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Brown & Ferrigno, 2014). Latihan lari jarak pendek dengan ABC *running drill* merupakan latihan teknik dasar untuk memperkuat kekuatan otot, dan memperbaiki gerak dasar, kekuatan otot dan teknik dasar berlari akan berpengaruh terhadap hasil lari 60 meter Henriksen, Stambulova, & Roessler (2010). Perencanaan latihan ABC *running drill* yang terukur dapat menghasilkan perubahan yang berarti karena latihan tersebut melatih koordinasi gerak juga berpengaruh terhadap perkembangan kapasitas fisik sebagai penunjang dalam performa berlari.

Metode latihan ABC *running drill* dipilih karena didalamnya memfokuskan pada pembenaran teknik gerakan dasar, koordinasi tubuh, serta penguatan otot terutama pada otot tungkai. Penelitian yang relevan dilakukan (Triansyah, 2021) bahwa latihan dengan ABC *running* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *sprint* 60 meter pada mahasiswa prodi Pendidikan Olahraga. Penelitian lainnya (Sobarna, Hambali, Sutiswo, & Sunarsi, 2020) menghasilkan pembelajaran melalui pelatihan ABC *run* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *sprint*. Dalam penelitian ini penulis memilih subjek penelitian yang memiliki kualitas teknik lari yang rendah sehingga hasil dari penelitian dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik lari yang baik.

Pada observasi yang dilakukan di Akademi Sepakbola Triple'S Kabupaten Kediri, penulis mengamati para pemain sepakbola di klub tersebut kurang maksimal saat melakukan *sprint* maupun duel lari. Sedangkan kemampuan berakselerasi sangat dibutuhkan dalam

permainan sepakbola. Hal tersebut bisa terjadi karena belum terlaksananya program latihan yang spesifik atau kurang detailnya evaluasi pada saat berlangsungnya latihan. Maka dari itu perlu adanya bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan meneliti tentang “Pengaruh Latihan ABC *Running* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola”.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *Quasy Experiment Design* rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Mahardika (2015: 171) menyatakan bahwa penelitian eksperimen dilakukan dengan berpedoman pada teori dan hasil manipulasi peneliti untuk menelaah suatu keadaan tertentu. Pengukuran penelitian eksperimen disesuaikan dengan hasil antara *pretest* dan *posttest* dari perlakuan/*treatment* yang telah dirancang oleh peneliti. Pengukuran melalui *pretest* dan *posttest* akan menghasilkan data yang akurat untuk menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan/*treatment*.

Populasi penelitian ini ialah semua pemain Akademi Sepakbola Triple'S Kabupaten Kediri. Pengambilan *sample* dilakukan secara *purposive sampling* dengan mengambil sampel 20 pemain Akademi Sepakbola Triple'S Kabupaten Kediri KU-14 tahun. Penelitian ini memiliki prasyarat dalam pengambilan sampel antara lain; sampel adalah pemain Akademi Sepakbola Triple'S KU-14 tahun, bersedia terlibat dalam ujicoba sebanyak 16 kali, bersedia mengikuti aktivitas untuk pengambilan data *pretest* 1 kali dan *posttest* 1 kali. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan latihan ABC *Running Drill*. Bentuk latihan ABC *Running Drill* pada penelitian ini yakni *angkling drill*, *skippings*, *high knee drill*, *butt kick*, *foreleg extension*, *straight leg extension*, *ankle bounce*, *high knee bounce skips*, *bounding*. Sebelum tes diberikan, peneliti memberikan pemanasan dan juga materi kepada subjek penelitian. Jadwal perlakuan/*treatment* dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Jadwal dan Program Perlakuan (Sumber: Nugraheni, 2021)

No	Tgl	Intrumen Latihan	Repetisi	Durasi	Sasaran
----	-----	------------------	----------	--------	---------

1	25/03/2022 <i>Pretest</i>				
2	28, 30, 01, 04, 06	ABC <i>Running Drill</i>	4 kali	50 menit	Kecepatan kaki
3	08, 11, 13, 15, 18	ABC <i>Running Drill</i>	5 kali	45 menit	Kecepatan kaki
4	20, 22, 25, 27, 29	ABC <i>Running Drill</i>	6 kali	40 menit	Kecepatan kaki
5	02	ABC <i>Running Drill</i>	4 kali	35 menit	Kecepatan kaki
6	04/05/2022 <i>Posttest</i>				

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan data dari *pretest* dan *posttest* yaitu dengan instrumen tes lari 60 meter. Sebelum subjek melakukan tes, masing-masing terlebih dahulu diberikan *briefing* sehingga hasil yang didapat maksimal. Hasil *pretest* disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2 Hasil *Pretest* Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	9,1285
<i>Std. Deviation</i>	0,42785
<i>Minimum</i>	8,53
<i>Maximum</i>	9,85

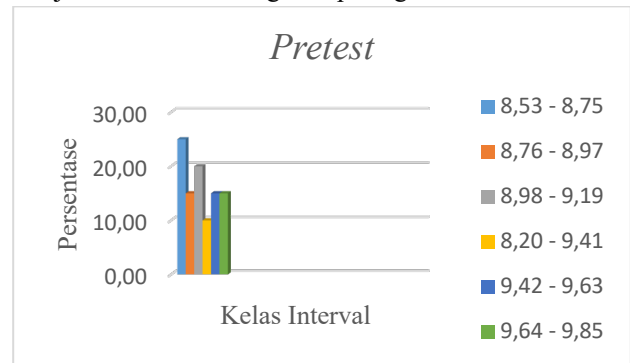
Berdasarkan data di atas dapat diinterpretasikan *pretest* tingkat kecepatan lari 60 meter dengan rata-rata sebesar 9,1285, simpangan baku sebesar 0,42785. Diperoleh data hasil *pretest* dengan skor terendah 8,53 dan skor tertinggi sebesar 9,85. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, didapatkan sajian kelas interval pada tabel 3.

Tabel 3 *Pretest* Kelas Interval Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter

No	Interval	Frekuensi	Persentase
----	----------	-----------	------------

1	9,64 – 9,85	3	15,00
2	9,42 – 9,63	3	15,00
3	9,20 – 9,41	2	10,00
4	8,98 – 9,19	4	20,00
5	8,76 – 8,97	3	15,00
6	8,53 – 8,75	5	25,00
Total		20	100

Dari tabel *pretest* kelas interval di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan lari 60 meter. Data disajikan dalam bentuk grafik pada gambar 1.



Gambar 1. Grafik Hasil *Pretest* Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter

Setelah dilakukan perlakuan/*treatment* sebanyak 16 kali, penelitian ini ditutup dengan uji *posttest* untuk mendapatkan gambaran kondisi setelah dilakukan penelitian. Berdasarkan uji *pretest*, didapatkan data yang disajikan pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil *Posttest* Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	9,0925
<i>Std. Deviation</i>	0,41673
<i>Minimum</i>	8,51
<i>Maximum</i>	9,78

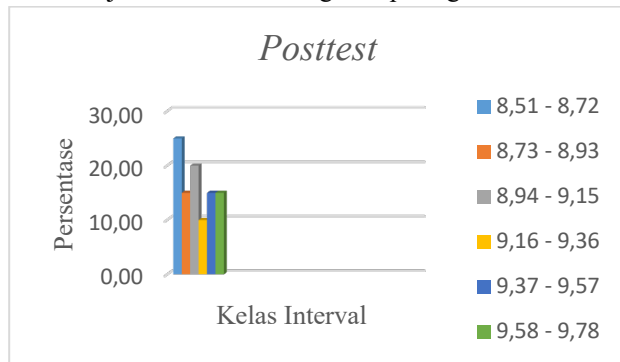
Berdasarkan data di atas dapat diinterpretasikan *posttest* tingkat kecepatan lari 60 meter dengan rata-rata sebesar 9,0925, simpangan baku sebesar 0,41673. Diperoleh data hasil *pretest* dengan skor terendah 8,51 dan skor tertinggi sebesar 9,78. Berdasarkan hasil *posttest* tersebut, didapatkan sajian kelas interval pada tabel 5.

Tabel 5 *Posttest* Kelas Interval Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9,58 – 9,78	3	15,00
2	9,37 – 9,57	3	15,00
3	9,16 – 9,36	2	10,00

4	8,94 – 9,15	4	20,00
5	8,73 – 8,93	3	15,00
6	8,51 – 8,72	5	25,00
Total		20	100

Dari tabel *posttest* kelas interval di atas dapat disimpulkan bahwa bahwa tingkat kecepatan lari 60 meter. Data disajikan dalam bentuk grafik pada gambar 2.



Gambar 2. Grafik Hasil *Posttest* Tingkat Kecepatan Lari 60 Meter

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Sminorv*, dengan tujuan untuk mengetahui populasi berdistribusi normal atau tidak. Interpretasi hasil uji normalitas beracuan pada ketentuan jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Jika jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05 maka data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	Kecepatan <i>Pretest</i>	0,285	Normal
2	Kecepatan <i>Posttest</i>	0,251	Normal

Berdasarkan tabel 6 terdapat dua variabel yaitu kecepatan *pretest* dan *posttest* yang bernilai > 0,05, maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Melalui data yang berdistribusi normal tersebut data kemudian dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Uji Hipotesis

Berikut adalah hasil uji *t paired sample one test*:

Tabel 7 Hasil *Paired sample T test*

<i>Pretest-Posttest</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Pengaruh latihan ABC <i>Running Drill</i> terhadap kecepatan lari 60 meter	10,485	19	0,000

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat hasil analisis uji *t* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* yaitu 0,000 < 0,05. maka hasil ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan ABC *Running Drill* pada data *pretest* dan *posttest*.

Perhitungan Presentasi Peningkatan

Untuk mengetahui besarnya peningkatan lari 60 meter dengan latihan ABC *Running Drill* dalam penelitian ini menggunakan rumus:

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

Mean Different

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

Tabel 1. 8 Hasil Peningkatan Persentase

<i>Mean Different</i>	Persentase Peningkatan
0,036	39%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1. 8 diperoleh persentase peningkatan kecepatan lari 60 meter dengan latihan ABC *Running Drill* diperoleh 39%.

Pembahasan

Salah satu aktivitas yang terjadi dalam permainan sepakbola adalah berlari. Dalam sepakbola kecepatan lari sangat diperlukan untuk memenangkan permainan yang terjadi seperti saat melakukan sprint, gerak tanpa bola maupun dengan bola, menerima bola ketika diberi umpan daerah, melakukan serangan balik maupun transisi. Teknik lari yang benar menjadi standar yang harus dimiliki pemain sepakbola. Serta dibarengi dengan perkembangan fisik dan mental yang dibentuk melalui latihan.

Permasalahan yang terjadi dapat diketahui pada saat peneliti melaksanakan praktek kerja lapangan di Akademi Sepakbola Triple'S Kabupaten Kediri. Seringkali pemain kalah dalam adu lari, bola yang seharusnya dapat

dijangkau kemudian tidak dapat dikuasai, koordinasi tubuh pada saat lari belum benar atau maksimal. Dari uraian tersebut peneliti ingin mencoba melakukan latihan ABC *Running Drill* dalam meningkatkan kecepatan lari para pemain. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh hasil sebelum diberikan *treatment* dan sesudahnya yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan.

ABC *Running drill* merupakan program latihan yang dipilih untuk meningkatkan kecepatan lari pemain. Dalam latihan ABC *Running Drill* terdapat gerakan-gerakan koordinasi yang melibatkan sinkronisasinya bagian tubuh pada saat lari, mulai dari arah pandang, posisi badan, ayunan tangan hingga tolakan kaki yang benar. Gerakan dalam latihan ABC *Running Drill* tergolong mudah, namun untuk memperoleh kemampuan lari dengan estimasi waktu yang singkat perlu latihan yang berulang. Hasil penelitian Agari, Simanjuntak, & Haetami (2019) menunjukkan bahwa penerapan metode ABC *running* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari jarak pendek 60 meter sehingga terjadi peningkatan kecepatan.

Dari hasil *pretest* sebelum dilakukan *treatment* memperoleh skor nilai *maximum* 9,85 dan nilai rata-rata 9,1285. Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan hasil dimana perolehan skor nilai *maximum* 9,78 dan nilai rata-rata 9,0925. Kemudian perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* yang diolah menggunakan rumus memperoleh hasil persentase peningkatan kecepatan lari 60 meter sebanyak 39%. Selain itu dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai $p(0,000) < \text{dari } 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan ABC *Running Drill* pada data *pretest* dan *posttest*.

Latihan secara berkala dapat menjadi penentu keberhasilan untuk meningkatkan keterampilan sebelumnya. Kehadiran pelatih dalam kegiatan latihan ABC *Running Drill* juga diperlukan untuk menganalisis permasalahan yang terjadi sehingga mudah ditemukan solusinya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat *cone* atau *marker* yang digunakan sebagai penanda jarak yang ditempuh. Berdasarkan hasil penelitian ini para pemain akademi sepakbola Triple'S juga masih membutuhkan variasi program latihan guna mencapai tujuan latihan yang diharapkan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan ABC *Running Drill* dalam meningkatkan kecepatan lari 60

meter pemain Akademi Sepakbola Triple'S Kabupaten Kediri.

Saran

1. Model latihan ABC *Running Drill* dapat menjadi alternatif pilihan untuk meningkatkan kecepatan lari.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat menciptakan pengembangan dari jenis latihan yang dilakukan, dengan tetap mempertimbangkan permasalahan pada peneliti sebelumnya untuk meminimalisir kesalahan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agari, Mizar., Simanjuntak, Gaberius., & Haetami, Mimi. (2019). Pengaruh Metode ABC *Running* Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak 60 meter. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8 (6). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33501>
- (Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2014). *Training for Speed, Agility, and Quickness*(Thrid edit). *Champaign: Human Kinetics.*
- Fallo, I. S., & Lauh, W. D. A. (2017). Motivasi Berprestasi Atlet Futsal IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 104-118. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahrag/article/view/671/628>
- Hendrayana, Yudi. (2007). *Bermain Atletik. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Succesful talent development in track and field: Considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciene in Sports*, 20(SUPPL. 2), 122-132. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x>
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga dan Metodologi.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Laksmi, N.A. (2011). Perilaku Merokok dan Kesegaran Jasmani (VO2 max) pada Atlet Sepakbola U-21 Kabupaten Sidoarjo. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/eprint/22897>
- Mahardika, I Made Sriundy. (2015). *Metodologi penelitian.* Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

- Pratama, A., & Imamudin, I. (2019). Aerobic Capacity (VO2Max) dan Jarak Tempuh Pemain Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 12-16. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10132>
- Priyono, Ali. (2016). *Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Penelitian Ilmiah* pp3-4. <http://dx.doi.org/10.31949/jr.v1i1.1071>
- Ramadhanova, Athira. (2019). Running ABC. <https://coursehero.com/file/45257957/running-abc/>
- Sasmita, Ridwan Aji. *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35882>
- Sobarna dkk. (2020). The influence learning used running ABC on the sprint capabilities. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 8, No. 2, pp. 67-71. <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/421/276>
- Sukirno. (2015). *Dasar Dasar Atlet dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga(Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Triansyah, Andika. (2021). Pengaruh Athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter. *Journal of Sports Education (JOPE)*, 75-84. <http://doi.org.10.31258/jope.3.2.75-84>