

# PENGARUH LATIHAN LARI ABC TERHADAP KETERAMPILAN DASAR LARI SPRINT PADA SISWA EKSTRAKULIKULER ATLETIK SEKOLAH DASAR

1. Iwan Kurnianwan (kurniawaniwan528@gmail.com)
2. Herman Subarjah (hermansubarjah@upi.edu)
3. Dewi Susilowati (dewisusilawati@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

## Abstrak

Dalam penelitian ini yang membahas tentang sebuah latihan yang dapat dijadikan sebagai solusi dalam permasalahan keterampilan dasar pada cabang olahraga atletik, maka dari itu dibuatlah sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint* pada siswa ekstrakurikuler atletik di SDN 2 Susukan Agung. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *true eksperiment*. Pada pengolahan data menggunakan rumus statistik manual maupun menggunakan SPSS menunjukkan bahwa latihan lari ABC memiliki pengaruh terhadap keterampilan dasar lari *sprint*, hal ini dibuktikan dengan hasil pada nilai *paired T test* sebesar 30,22 (nilai  $T_{hitung}$  secara manual) dan 0,213 (nilai signifikan SPSS), sedangkan untuk latihan tanpa menggunakan lari ABC memiliki nilai *paired T test* sebesar 22,66 (nilai  $T_{hitung}$  manual) dan 0,147 (nilai signifikan SPSS). Kelompok eksperimen dengan menggunakan latihan lari ABC memiliki pengaruh yang lebih.

Kata Kunci: Latihan ABC, Keterampilan Lari *Sprint*

## PENDAHULUAN

Dalam pendidikan jasmani ada beberapa jenis olahraga dan salah satunya adalah pembelajaran olahraga, dalam pembelajaran ini biasanya siswa tidak terlalu menggemarinya karena pembelajaran atletik merupakan pembelajaran yang berhubungan dengan kegiatan gerakan yang melelahkan seperti gerakan lari, melompat, melempar. Akibatnya banyak siswa yang melakukan pembelajaran dengan asal-asalan dan tidak memperhatikan gerakan yang terdapat dalam pembelajaran atletik, hal ini menyebabkan pembelajaran atletik kurang dapat membuat siswa bersemangat dalam pembelajaran atletik, serta siswa yang lainnya ikut terpengaruh sehingga pembelajaran atletik dalam mata pelajaran kurang dapat meningkatkan keterampilan dasar dalam olahraga atletik.

Maka dari itu dalam sekolah terdapat ekstrakurikuler atletik, yang bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa, dalam ekstrakurikuler juga siswa dapat melakukan kegiatan latihan untuk memperbaiki keterampilan dasar yang tidak sempat dipelajari dalam pembelajaran atletik di dalam mata pelajaran olahraga. Jadi ekstrakurikuler ini dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang ingin mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga potensi tersebut dapat berkembang dan tidak terpendam.

Olahraga atletik sering terdengar sebagai olahraga yang mudah dilakukan karena menurut Cahyo, Waluyo, and Rahayu (2012, p. 18) "Lari adalah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik

itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga” sehingga banyak orang tidak memperhatikan keterampilan dasar yang terdapat pada olahraga atletik khususnya pada cabang nomor lari, karena cabang nomor lari merupakan cabang nomor atletik yang paling mudah dilakukan diantara cabang nomor yang lain. Anggapan tersebutlah yang membuat banyak orang mengabaikan keterampilan dasar yang terdapat pada lari, terlebih lagi pada siswa ekstrakurikuler atletik SDN 2 Susukan agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon yang ditahui bahwa keterampilan dasar lari *sprint*nya masih kurang. Menurut Hendrayana (2007, p. 33)“Lari *sprint* jika dilihat dari pengertiannya adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain, istilah sprint dipakai untuk pengertian lari jarak pendek yang biasa diselenggarakan pada perlombaan-perlombaan atletik”. Sedangkan menurut Sidik (2010, p. 2)“nomor lari sprint adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 meter sampai 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang”.

Adapun masalah yang terjadi terhadap keterampilan lari *sprint* pada ekstrakurikuler atletik adalah pada saat melakukan lari sprint siswa tidak melakukan keterampilan dasar lari sprint dengan benar. menurut Pradipta (2017, p. 145)“Lari merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa di mana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah satu kaki”. Sedangkan untuk keterampilan Widodo (2012, p. 247)“Keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu dari suatu tugas gerak. Didalam keterampilan tersebut terdapat unsur efektivitas dan efisiensi”. Sedangkan menurut Hadi, Royana, and Setyawan (2017, p. 64) “Kemampuan gerak dasar dapat dibagi menjadi 3, yaitu: (1) Kemampuan gerak lokomotor, adalah gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: jalan, lari, lompat, loncat, (2) kemampuan gerak non lokomotor, adalah gerak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, membalik, bergoyang, dan lainnya, (3) kemampuan gerak manipulatif adalah gerak untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti: melempar, menangkap, menyepak, menendang”. Beberapa kesalahan melakukan keterampilan dasar lari sprint yang terjadi di kegiatan ekstrakurikuler tersebut adalah posisi kepala yang tidak menghadap kedepan akan tetapi menghadap keatas, posisi telapak tangan tidak membuka dan lebih seringnya mengepal bahkan ada yang tidak mengayun pada gerakan tangannya, perubahan kecepatan yang turun naik atau tidak stabil, keseimbangan larinya yang kurang dan sering berbelok-belok atau menabrak pada saat melakukan lari, dan permasalahan selanjutnya pada gerakan dan posisi kaki yang tidak mengangkat tungkai kakinya sehingga langkah kakinya tidak melebar dan maksimal.

Gerakan lari terdapat beberapa tahapan seperti penjelasan menurut Muhtar and Irawati (2009, p. 16)“Siklus lari dimulai dari saat satu kaki melangkah-menyentuh tanah, dan sampai kemudian menyentuh lagi, jadi ada tiga tahapan (tahap melangkah, tahap pemulihan kembali, dan suport)”. Ada beberapa pernyataan tentang

keterampilan dasar lari pada saat melakukan teknik gerakan lari *sprint* menurut beberapa ahli salah satunya adalah menurut Trisyono, Masri'an, and Aminami (2016, p. 65)

Teknik langkah yang dipraktikan adalah berlari cepat dengan posisi tubuh yang agak condong kedepan. Tungkai menolak kuat saat menumpu pada tanah sehingga posisi tungkai belakang lurus. Lutut kaki belakang diangkat hingga paha lurus sejajar tanah. Kedua lengan dengan siku ditekuk hingga 90 derajat mengayun rilek, posisi tangan dengan jari-jari rapat mengayun hingga kedepan muka.

Permasalahan tentang keterampilan lari di atas dapat mempengaruhi lari *sprint* karena anak tidak dapat mengeluarkan bakatnya secara maksimal karena kesalah gerak yang menghambat gerakan yang dilakukan, contohnya seperti kesalahan posisi kepala yang dapat mengganggu titik berat badan sehingga pada saat lari tidak seimbang dan laju laripun tidak lurus yang mengakibatkan lari menjadi lambat, kesalahan pada ayunan lengan juga dapat menghambat laju lari karena tidak akan maksimal saat memotong arus angin dan koordinasi gerakan tangan dan kaki tidak berjalan dengan baik, dan kesalahan gerakan kaki yang dapat menghambat jarak langkah yang dihasilkan sehingga lari tidak maksimal. Maka dari itu dicarilah solusi yang dapat mempengaruhi keterampilan dasar lari *sprint*, dan cobalah dengan menggunakan latihan lari ABC, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint*.

Memilih latihan lari ABC bukan tanpa alasan karena dalam lari ABC difokuskan pada gerakan lari yang tingkat kesulitannya dari yang mudah ke yang sulit, hal ini seperti menurut Hendrayana (2007, p. 38)

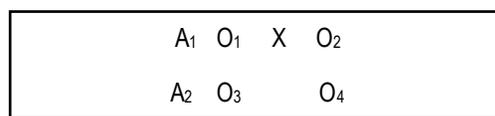
*Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar. pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint, metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint adalah berlatih bagian demi bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal, segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar.*

Karena itulah lari ABC sangat cocok untuk dicoba sebagai latihan pada siswa ekstrakurikuler atletik SDN 2 Susukan Agung, dan dijadikan sebagai penelitian.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian merupakan karya ilmiah yang didalamnya terdapat sebuah metode penelian, dan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian Ekperimen. Menurut Sugiyono (2015, p. 18) "Metode eksperimen adalah

metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Dengan desain penelitian *true eksperiment* dan bentuk desainnya bentuk desain *pretest – posttest control group design*. Taniredja and Mustafidah (2011, p. 59) “Penelitian ini, desain yang digunakan adalah desain eksperimen yang sebenarnya (*true eksperimen designs*) yang kedua yaitu pengujian - awal pengujian - akhir kelompok kontrol (*pretest-posttest control group disain*)”. Jadi dalam desain ini menggunakan tes awal dan akhir untuk mengetahui peningkatan dan perbedaan tara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Adapun bentuk gambarannya seperti berikut:



**Gambar 1** : Desain Penelitian Eksperimen dari Maulana, 2009

Keterangan:

A<sub>1</sub> adalah sampel kelompok eksperimen, A<sub>2</sub> adalah kelompok kelompok kontrol, O<sub>1</sub> adalah *Pretest* kelompok eksperimen, O<sub>2</sub> adalah *Posttest* kelompok eksperimen, X adalah *Treatment* menggunakan latihan lari ABC, O<sub>3</sub> adalah *Pretest* kelompok kontrol, dan O<sub>4</sub> adalah *Posttest* kelompok kontrol.

Dalam lokasi penelitian bertempat dilapangan sepak bola Desa Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon, yang berada tidak jauh dari lokasi SDN 2 Susukan Agung. Hal ini dikarenakan program latihan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler atletik biasa dilakukan di lapangan Desa Susukan Agung. Hal ini dikarenakan kondisi lapangan yang memadai dan aman serta permukaan yang rata dan luas yang mencukupi untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler atletik.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik di SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon. Hal ini dikarenakan dalam observasi pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SDN 2 Susukan Agung terdapat permasalahan keterampilan dasar lari *sprint*. Maka dari itu peneliti memilih subjek penelitian dari siswa ekstrakurikuler SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon. Menurut Maulana (2009, p. 26) “Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti”, sampel dalam penelitian ini mengambil sampel dengan jumlah 24 siswa dengan kelas eksperimen 12 orang dan kelas kontrol 12 orang. Untuk teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* Menurut Sugiyono (2017, p. 82) “dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi

itu". Jadi dalam membagi kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan cara acak dan tanpa memperhatikan tingkat kemampuan maupun jenis kelaminnya.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kriteria penilaian dan tes dengan jarak yang ditempuh adalah 20 meter hal ini dikarenakan dalam jurnal Nummela, Vuorimaa, and Rusko (1992) "kecepatan maksimal mereka ditentukan oleh sprint 20 m maksimal", selain itu jarak ini bisa dilakukan oleh anak sekolah dasar karena jarak yang ditempuh tidak terlalu jauh, dan setelah itu dicantumkan dalam rubrik penilaian untuk merekapitulasi semua data yang didapat, menurut Supardi (2015, p. 185) "rubrik terdiri dari dua hal, yaitu kriteria yang harus dipenuhi dan skor pencapaian dari kriteria yang telah ditetapkan", memilih instrument kriteria penilaian karena proses keterampilan dasar lari *sprint* yang ingin tesnya, dengan kisi-kisi atau deskripsi penilaian menurut beberapa ahli yang dijadikan sebuah kesimpulan dan dijadikan poin-poin deskripsi penilaian. Berikut merupakan kriteria penilaian dalam jurnal menurut Adrianto (2012, p. 7)

**Tabel 1.**

Kriteria Penilaian Keterampilan Dasar Lari *Sprint*

Nama : .....

Kelas : .....

No.	Aspek Penilaian	Skor		
		1	2	3
1.	Start Jongkok			
	Bersedia			
	Siap Ya			
2.	Gerakan Lari			
	Tahap Topang			
	Fase Layang Suport			
3.	Gerakan <i>Finish</i>			
Jumlah Skor		21		

Keterangan:

Memberikan nilai 3 jika semua kategori kisi-kisi dapat dilakukan, memberikan nilai 2 jika sebagian kategori kisi-kisi dapat dilakukan, dan memberikan nilai 1 jika salah satu kategori kisi-kisi dapat dilakukan.

Adapun prosedur dalam melakukan penelitian yaitu peneliti mencari masalah dari penelitian yang akan dilakukan dan membuat sebuah rumusan masalah yang nantinya akan menjadi sebuah kunci dalam penelitian yang akan dilakukan, setelah itu dilanjut dengan mencari berbagai landasan teori mengenai penelitian yang akan dilakukan untuk memperkuat dan juga sebagai pondasi sebuah penelitian yang nantinya akan di pertanggung jawabkan. Penentuan populasi merupakan tahap selanjutnya, yang setelahnya menuju pada pengambilan sampel untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Setelah mendapat sampel maka dilakukanlah sebuah tes awal untuk mengetahui data awal dari subjek yang diteliti, peneliti membuat dua kelompok dari sampel dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok melakukan treatment dalam penelitian yang diteliti, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan biasa tanpa treatment yang sedang diteliti. Selanjutnya peneliti melakukan tes akhir pada sampel dari kelompok kontrol maupun eksperimen. Jika data sudah didapatkan maka data tersebut diolah menggunakan analisis data dengan aplikasi SPSS 20. Maka setelah melakukan pengolahan data akan diketahui hasil penelitian yang dilakukan dan peneliti akan membuat kesimpulan dari data tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengolahan yang pertama dilakukan adalah pengolahan data deskriptif yang bertujuan untuk melihat statistik deskriptif penelitian ini, menggunakan *SPSS*. Dari data deskriptif diperoleh nilai terendah dari hasil tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen adalah 38,09 dan 80,95, kelas kontrol 38,09 dan 66,66, untuk nilai terbesar untuk tes awal dan tes akhir kelas eksperimen adalah 52,38 dan 95,23, kelas kontrol 52,38 dan 80,95. Adapun rata-rata kelompok eksperimen pada tes awal 43,64, tes akhir 88,09, dan kelompok kontrol pada tes awal 44,44, dan tes akhir 75,79. Selain itu terdapat simpangan baku dan varian yaitu untuk kelompok eksperimen adalah simpangan baku pada tes awal 4,46 dengan varian 19,92 dan tes akhir 4,76 dengan varian 22,65, dan kelompok kontrol simpangan baku pada tes awal 4,22 dengan varian 17,86 dan tes akhir 4,74 dengan varian 22,52. Pada uji normalitas (*Shapiro-wilk*) yang diperoleh adalah untuk kelompok eksperimen pada tes awal 0,123 dan pada tes akhir 0,187. Sedangkan untuk kelompok kontrol pada tes awal 0,160 dan pada tes akhir 0,080, dengan nilai  $\alpha$  adalah 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal karena nilai (Sig.) lebih besar ( $>$ ) dari 0,05. Sedangkan pada uji homogenitas kelompok eksperimen diperoleh bahwa nilai (Sig.) dari homogenitas adalah 0,611 dan dinyatakan homogenitas karena  $0,611 > 0,05$ , dan untuk kelompok kontrol diperoleh bahwa nilai (Sig.) adalah 0,795 dan dinyatakan homogenitas karena  $0,7,95 > 0,05$ . Pada hipotesis penelitian menggunakan uji *paired T test*, yang

digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint*?”. Berikut merupakan hasil dari uji *paired T test*:

**Tabel 2.**  
*Paired Samples T Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest KE - Posttest KE	-44.446	5.108	1.475	-47.691	-41.200	-30.141	11	.000
Pair 2 Pretest KK - Posttest KK	-31.353	4.746	1.370	-34.368	-28.337	-22.887	11	.000

**Tabel 3.**  
*Paired Samples Correlations*

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest KE & Posttest KE	12	.388	.213
Pair 2 Pretest KK & Posttest KK	12	.445	.147

Keterangan:

Diketahui dari data tabel diatas bahwa *Sig. (2-tailed)* dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol adalah  $0,00 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara menggunakan latihan lari ABC dengan tanpa menggunakan latihan lari ABC, akan tetapi dari data *Paired Samples Correlations* dijelaskan bahwa nilai (*Sig.*) dari kelompok eksperimen lebih besar yaitu 0,213 dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 0,147. Hal ini menjelaskan bahwa kelompok eksperimen dengan menggunakan latihan lari ABC lebih berpengaruh terhadap keterampilan dasar lari *sprint* dibandingkan tanpa menggunakan latihan lari ABC, walaupun kedua kelompok tersebut sama-sama memiliki pengaruh.

pengolahan data dari penelitian yang telah dilakukan dari mulai mencari sebuah masalah, mencari sebuah solusi dan membuat sebuah judul penelitian yang bertujuan unruk mengetahui pengaruh latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint*. Alasan mengapa menggunakan latihan lari ABC karena latihan ini mempelajari tentang gerak dasar lari mulai dari gerakan awal sampai gerakan akhir dengan level gerakan

dari yang mudah sampai gerakan yang sulit, hal ini merujuk pada pendapat ahli menurut Hendrayana (2007, p. 38)“Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar”. Maka dari peneliti berhipotesis bahwa latihan lari ABC dapat mempengaruhi keterampilan dasar lari *sprint*. Setelah itu dilanjut dengan menentukan sampel dan instrument penilaian.

Setelah semua sudah dipersiapkan secara teori baru masuk ketahap pengambilan data dengan melakukan tes awal (*pretest*) dilanjut dengan *treatment* atau perlakuan, pada penelitian ini melakukan perlakuan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama satu bulan, hal ini merujuk pada pendapat ahli menurut Juliantine, Yudiana, dan Subarjah Wardianto, Simanjuntak, and Haetami (2018, p. 6) “Pelaksanaan latihan dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu”. Dan jika sudah melakukan sebuah perlakuan dilanjut dengan tes akhir (*posttest*) untuk memperoleh data akhir.

Dalam pengolahan data ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint* pada siswa ekstrakurikuler di SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon?”. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut diperlukan uji *paired T test* untuk menjawab tentang pengaruh latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint*, dengan kelompok kontrol tanpa menggunakan latihan lari ABC. Tetapi sebelum melakukan uji *paired T test* terlebih dahulu data yang diperoleh dilakukan analisis data dengan mencari jumlah nilai, nilai rata-rata, nilai simpangan baku, dan nilai varian, hal ini untuk data yang diperlukan dalam melakukan uji gain, uji normalitas dan uji homogenitas yang dijadikan sebagai syarat bahwa data boleh dilanjutkan ke pengolahan data selanjutnya yaitu uji *paired T test*.

Pada pengolahan data yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwa data yang diperoleh pada tes awal dan tes akhir berdistribusi normal dan homogeny karena nilai signifikannya lebih besar dari nilai  $\alpha$  yaitu 0,05, dengan begitu data yang diperoleh bisa dilanjutkan pada pengolahan data untuk menjawab rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini dengan melakukan uji *paired T test*.

Dan setelah melakukan uji *paired T test*, terdapat hasil yaitu bahwa kelompok eksperimen dengan menggunakan latihan lari ABC dan kelompok kontrol tanpa menggunakan latihan lari ABC sama-sama memiliki pengaruh terhadap keterampilan dasar lari *sprint* pada siswa ekstrakurikuler atletik di SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon. Akan tetapi latihan lari ABC memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan tanpa menggunakan latihan lari ABC, hal itu dikarenakan pada uji *paired T test* secara manual memiliki nilai signifikan untuk kelompok eksperimen sebesar 30,22 lebih besar

dari kelompok kontrol yaitu sebesar 22,66, dan untuk uji *paired T test* menggunakan SPSS, kelompok eksperimen nilai signifikannya sebesar 0,213 lebih besar dari kelompok kontrol yaitu sebesar 0,147.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan lari ABC memiliki pengaruh yang lebih unggul dibandingkan dengan tanpa menggunakan latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint*, hal ini sesuai dengan hasil pengolahan data yang telah dilakukan baik secara manual menggunakan rumus statistic maupun menggunakan aplikasi SPSS.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan baik menggunakan pengolahan data manual maupun menggunakan SPSS, maka dapat disimpulkan hasilnya yaitu “Latihan atletik menggunakan latihan lari ABC dan tanpa menggunakan latihan lari ABC memiliki pengaruh terhadap keterampilan dasar lari *sprint* pada siswa ekstrakurikuler atletik di SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon. Akan tetapi latihan atletik menggunakan latihan lari ABC memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan tanpa menggunakan latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint* pada siswa ekstrakurikuler atletik di SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, hasil keterampilan dasar lari *sprint* pada siswa ekstrakurikuler SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon, peneliti memberikan saran yaitu kepada para pengajar (guru) dan pembina ekstrakurikuler olahraga khususnya cabang olahraga atletik, bahwa dalam memberikan latihan diharapkan menerapkan latihan lari ABC pada penguasaan keterampilan dasar lari *sprint*, peneliti merekomendasikan pada saat melakukan latihan atletik agar sebelum melakukan program latihan ABC diharapkan melakukan latihan lar ABC terlebih dahulu, dan dengan adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini, dianjurkan agar latihan lari ABC ini dapat dikembangkan maka perlu diteliti kembali dengan berbagai permasalahan yang lebih kompleks dan sample yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan memberikan implikasi dalam pengembangan pembelajaran pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lari *sprint*, berikut implikasi yaitu untuk peneliti agar dapat mengetahui seberapa baik pengaruh latihan lari ABC terhadap keterampilan dasar lari *sprint*, untuk siswa ekstrakurikuler atletik SDN 2 Susukan Agung Kecamatan Susukanlebak Kabupaten Cirebon, agar dapat mengatasi permasalahan tentang keterampilan dasar lari *sprint* menggunakan latihan lari ABC. Dan ketika keterampilan dasar larinya sudah lebih baik lagi dapat memberikan prestasi khususnya dibidang olahraga cabang atletik. Proses maupun hasil penelitian ini semoga dapat diterapkan pada proses program latihan atletik, agar guru maupun pelatih dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan dasar lari *sprint* pada anak didiknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, L. G. J. J. P. P. (2012). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. 1(1).
- Cahyo, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Universitas Negeri Semarang*, 1(1).
- Hadi, H., Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2017). KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI PADA TAMAN KANAK-KANAK (TK) DI KOTA SURAKARTA. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(2).
- Hendrayana, Y. (2007). *Bermain Atletik*. Bandung: Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- Maulana. (2009). *Memahami Hakikat, Variabel dan Instrumen Penelitian Pendidikan dengan Benar*. Bandung: *Learn2Live'n Live2Learn*.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). *Atletik*. Sumedang: Program Studi-S1 Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Nummela, A., Vuorimaa, T., & Rusko, H. (1992). Changes in force production, blood lactate and EMG activity in the 400-m sprint. *Journal of Sports Sciences*, 10(3), 217-228. doi:10.1080/02640419208729920
- Pradipta, G. D. (2017). Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak B. *Jendela Olahraga: Universitas PGRI Semarang*, 2, 145.
- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2015). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. (2015). *Penilaian Autentik Pembelajaran Afektif, Kognitif, Psikomotor (Konsep dan Aplikasi)*. Depok: PT Grafindo Persada.
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. (2011). *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*. Bandung: ALFABETA.
- Trisyono, Masri'an, & Aminarni. (2016). *Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SMP/MTs*. Bandung: Erlangga.
- Wardianto, W., Simanjuntak, V., & Haetami, M.. (2018). PENGARUH LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP POWER TUNGKAI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *JIPP: Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak*, 7(11).
- Widodo, B. (2012). Melatih Keterampilan Gerak Dasar Anak Madrasah melalui aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 2(2).