



ANALISIS PENGARUH LATIHAN KOMBINASI WEIGHT TRAINING DENGAN RUNNING ABC UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN ATLET LARI GAWANG

Alimuddin¹ ✉, Liza², Amin Akbar³

Universitas Negeri Padang¹²³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Desember 2022

Disetujui Bulan 2023

Dipublikasikan April 2023

Kata Kunci:

Lari gawang, running ABC, Body weight Training

Keywords:

Hurdles, running ABC, Body weight Training

Abstrak

Lari gawang merupakan salah satu nomor perlombaan dalam cabang olahraga atletik. Lari gawang juga dapat diartikan sebagai lari cepat yang menempu suatu jarak tertentu dengan melompati gawang sebagai rintangan. Dengan adanya rintangan atau gawang akan mempersulit dan mengurangi kecepatan saat berlari sehingga dibutuhkan latihan khusus untuk menunjang kecepatan yang dibutuhkan. Penggunaan latihan yang tepat dan maksimal diharapkan dapat memberikan hasil yang baik. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh yang timbul dari pemberian latihan kombinasi bodyweight training dengan latihan running ABC. Dengan mengetahui hasil analisis tersebut, latihan tersebut dapat dijadikan acuan bagi pelatih lari gawang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga sebanyak 22 sampel dari klub running Padang menjadi sampel dengan jenis penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian menggunakan two groups pree test post test dengan analisis data menggunakan anova. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes lari 50 yard. Hasil penelitian yang diperoleh dari uji beda ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 dengan nilai $0.043 < 0.05$ yang artinya latihan running ABC yang dikombinasikan dengan bodyweight training lebih baik daripada hanya latihan running ABC. Latihan kombinasi Running ABC dan bodyweight Training signifikan dalam meningkatkan kecepatan atlet lari gawang sehingga latihan tersebut dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kecepatan atlet.

Abstract

Hurdles is one of the competitions in athletics. Goal running can also be interpreted as a sprint that strikes a certain distance by jumping over the goal as an obstacle. With obstacles or wickets, it will make it difficult and reduce speed when running so that special training is needed to support the speed needed. The use of proper and maximum exercise is expected to provide good results. The purpose of this study was to analyze the influence arising from the provision of combined bodyweight training with ABC running exercises. The sampling technique uses total sampling of 22 samples from the Padang running club with quasi-experimental research types. The research design used two groups pree test post test with data analysis using anova. Data collection technique using a 50-yard running test instrument. The results of the study obtained from the difference test found a significant difference between group 1 and group 2 with a value of $0.043 < 0.05$ which means that ABC running exercises combined with bodyweight training are better than just ABC running exercises. The combination of ABC Running and bodyweight Training is significant in increasing the speed of hurdles athletes so that the training can be used as a reference in increasing the speed of athletes.

© 2023 Universitas Negeri Semarang

✉Alamat korespondensi:

Gedung F Univeristas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat Padang, Sumatera Barat 25131
E-mail: alimuddin@fik.unp.ac.id

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Salah satu nomor dalam atletik yang masih butuh banyak perkembangan adalah nomor lari gawang. Secara Bahasa Lari Gawang dapat diartikan sebagai lari cepat yang menempuh suatu jarak tertentu dengan melompati gawang sebagai rintangannya yang tingginya telah diatur dalam peraturan perlombaan. Gerakan lari gawang sedapat mungkin harus dilakukan seperti pada gerakan lari cepat. Nomor lari gawang terdiri rintangan dengan ketinggian gawang 1,067 meter untuk putra, sedangkan untuk putri dengan memiliki ketinggian gawang 0,840 m

Masalah yang paling sering dihadapi oleh beberapa pelatih atletik adalah minimnya bentuk-bentuk latihan yang diberikan kepada atlet. Sehingga dampak yang ditimbulkan adalah kejenuhan yang terjadi oleh atlet. Khusus untuk latihan pada semua nomor lari, kebanyakan pelatih hanya memberikan porsi latihan pada kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler. Ternyata dari segi konsep teknik, latihan, dan pembentukan fisik sesungguhnya masih ada yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan hasil yang lebih baik lagi (Kridasuwarno, 2016). Padahal latihan untuk daya tahan otot dan kekuatan otot juga sangat berpengaruh pada saat berlari. pelatih harus memberikan penekanan terkait unsur-unsur latihan yang tepat terkait dengan teknik (Bedini, 2016). Utamanya pada nomor lari gawang yang harus melewati beberapa rintangan sehingga sangat membutuhkan power dan daya ledak yang baik selain dari kecepatan. Beberapa pelatih telah banyak menerapkan latihan *running athletic basic coordination (ABC)* sebagai dasar dalam mempersiapkan kecepatan lari dari seorang atlet. Namun dengan hanya menggunakan latihan *running ABC* yang terdiri

dari beberapa item tidak akan mampu menjamin peningkatan kecepatan yang akan dimiliki oleh atlet. Berdasarkan hasil eksperimen lain, latihan beban juga sangat direkomendasikan sebagai alat latihan untuk mendukung latihan utamanya pada latihan lari gawang (Przednowek et al., 2015).

Lari gawang sendiri pada hakikatnya sangat berbeda dengan nomor atletik lainnya. Penguasaan teknik lari gawang yang efisien akan berdampak pada hasil yang maksimal (Brničević, 2020). Latihan maksimal yang tepat sasaran akan sangat berdampak pada prestasi atlet.

Pelaksanaan lari gawang sangat erat kaitannya dengan komponen fisik kecepatan dan kekuatan. Kecepatan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif. Kecepatan gerak banyak dipengaruhi oleh unsur fisik atlet atau kemampuan kinerja otot dan juga dipengaruhi gerak reflek dari sistem syaraf. Sesuatu yang penting untuk diingat bahwa memperbaiki kecepatan lari merupakan proses yang kompleks, karena selain memperbaiki kualitas otot kecepatan juga dikendalikan oleh otak dan sistem syaraf (Haetami & Triansyah, 2021). Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan (Chan, 2012).

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Namun, kecepatan bukanlah menjadi satu-satunya komponen fisik untuk mendukung prestasi seorang atlet. Atlet lari utamanya lari gawang membutuhkan kondisi fisik kecepatan dan

kekuatan untuk melewati rintangan yang ada pada lintasan. Hal tersebut menjadi salah satu perhatian dalam membuat sebuah program latihan. Para pelatih-pelatih atletik khususnya nomor lari masih banyak yang mengadopsi *latihan running ABC* dalam peningkatan kecepatan, namun hal tersebut hanya berfokus pada teknik dasar dan kecepatan saja. Pelatih selalu dituntut untuk menciptakan latihan-latihan baru yang mampu meningkatkan prestasi atlet.

Untuk memperoleh kondisi fisik yang diharapkan tersebut maka perlu melakukan beberapa latihan seperti latihan *squat* karena merupakan salah satu latihan yang paling populer yang digunakan untuk memperoleh kekuatan tungkai (Coratella et al., 2021). Sedangkan untuk latihan kecepatan, salah satu yang relatif baik adalah latihan *Running ABC* (Sobarna et al., 2020).

Adapun Bentuk-bentuk latihan yang akan mendukung proses pembentukan kekuatan dan kecepatan antara lain bentuk latihan *bodyweight training* yang digunakan untuk melatih kekuatan antara lain *squat sumo*, *wall squat ishold*, *skater squat*, *pistols squat*, serta *reverse lunge*. Sedangkan untuk *running ABC* yang biasa digunakan antara lain *ankle drill*, *knee-up*, *kicking*, *hell butkick*, serta *bounding*.

Adapun peneliti mencoba untuk memberikan solusi dengan variasi latihan yang berbeda kepada atlet lari gawang yaitu dengan penambahan latihan menggunakan *bodyweight training* yang terdiri dari beberapa bentuk gerakan yang merupakan pengembangan bentuk gerakan *squat* untuk latihan kekuatan otot dengan menggunakan beban tubuh atlet itu sendiri seperti *pistol squat* dan lain-lain.

Kelebihan dari menggabungkan latihan antara *bodyweight training* dengan latihan lain seperti *running ABC* yaitu pemanfaatan beban

latihan yang tidak perlu lagi untuk dicari karena beban latihan itu sudah ada pada diri atlet masing-masing. Selain itu, dengan menggabungkan latihan dari beberapa komponen fisik diyakini akan memberikan dampak yang maksimal terhadap hasil latihan dan yang paling penting memberikan dampak pada prestasi atlet.

Fokus penelitian pada kecepatan karna prinsip utama lari gawang adalah dengan lari dengan cepat dengan melewati rintangan yang ada. Oleh karena itu sangat penting untuk memberikan solusi latihan dengan metode baru sehingga para pelatih dapat menjadikan sebuah acuan dalam peningkatan prestasi atlet.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian quasi eksperimen yang dilaksanakan pada bulan Juni hingga Agustus 2022 dengan sampel sebanyak 22 orang dari atlet klub *running kota padang*. Adapun desain penelitian yaitu menggunakan *two groups pre test post test design*. Adapun tahapan pelaksanaan dengan memberikan tes awal untuk menentukan kelompok *treatment* dimana hasil *pre-test* tersebut diranking dan kemudian dipasangkan dengan pola *A-B-B-A*. Instrumen tes yang digunakan adalah tes lari 50 yard dengan reliabilitas dan validitas sebesar 0.94 (Nur Ichsan Halim, 2011).

Selanjutnya perlakuan yang diberikan pada masing-masing kelompok yaitu kelompok pertama dengan latihan *running ABC* dan kelompok 2 menggunakan latihan *running ABC* yang dikombinasikan dengan *bodyweight training*. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dan di akhir dilaksanakan *post tes* untuk selanjutnya dianalisis dengan menggunakan tes normalitas data dengan *kolmogrov smirnov*, uji regresi dengan tes *anova*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dapat dilihat berdasarkan tabel berikut:

Tabel 1. Hasil tes perlakuan Running ABC

No	Nama	Hasil Tes	
1	RF	12,42	12,62
2	SD	10,53	11,32
3	MT	11,06	11,25
4	NC	15,94	14,35
5	FT	13,93	13,77
6	SNA	13,95	11,68
7	FH	13,33	13,75
8	AN	13,1	12,68
9	AAP	16,8	14,23
10	RD	12,22	11,19
11	PC	17,18	15,87

Tabel 2. Hasil Uji regresi kelompok 1 dengan anova

ANOVA ^a					
Model	Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	22.485	1	22.485	10.492	.010 ^b
Residual	19.288	9	2.143		
Total	41.773	10			

a. Dependent Variable: Posttest 1
b. Predictors: (Constant), Pretest 1

Tabel 3. Koefesien hasil uji regresi kelompok 1

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.
1 Constant	5.663	2.773		2.042	.071
Pretest 1	.636	.196	.734	3.239	.010

a. Dependent Variable: Posttest 1

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa t hitung = 3,239 dengan nilai Sig 0.010 < taraf Sig 0.05 yang artinya bahwa terdapat pengaruh.

Tabel 4. Hasil tes perlakuan Running ABC yang dikombinasikan dengan bodyweight training

No.	Nama	Hasil Tes	
1	FL	10,48	12,89
2	MZD	11,64	12,67
3	SSR	12,65	16,55
4	NA	13,65	14,2
5	ZW	16,79	16,54
6	PF	12,67	11,11
7	AAZ	13,95	15,8
8	MRP	17,02	17,05
9	MR	15,24	14,22

10	TF	12,1	12,45
11	BR	16,21	16,35

Tabel 5. Hasil uji regresi kelompok 2 dengan anova

ANOVA ^a					
Model	Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	18.292	1	18.292	29.513	.000 ^b
Residual	5.578	9	.620		
Total	23.870	10			

a. Dependent Variable: Posttest 2
b. Predictors: (Constant), Pretest 2

Tabel 6. Koefisien hasil uji regresi

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.
1 Constant	4.547	1.569		2.897	.018
Pretest 2	.616	.113	.875	5.433	.000

a. Dependent Variable: Posttest 2

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa t hitung = 5,433 dengan nilai Sig 0,000 < taraf Sig 0,05 yang artinya bahwa terdapat pengaruh.

2. Pembahasan

Beberapa tahun terakhir tahun terakhir telah banyak yang melakukan penelitian terkait latihan *running abc* dan latihan *bodyweight training*. Penelitian terdahulu dilakukan oleh (Giartama, 2018) terkait pengaruh latihan *running abc* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter. Selain itu, (Aristiyanto et al., 2021) juga melakukan penelitian yang serupa yaitu pengaruh latihan *athletic basic coordination (ABC)* terhadap keterampilan lari. Salah satu penelitian lain yang mengarah kepada kekuatan yang dilakukan oleh (Bata, 2015) yaitu pengaruh latihan speed strength terhadap kecepatan lari jarak pendek.

Bermula dari beberapa penelitian terdahulu, maka telah dilakukan sebuah penelitian terbaru yang berbeda dari sebelumnya dimana pada penelitian yang terbaru ini

mencoba mengkombinasikan dua bentuk latihan yang berbeda yaitu latihan kecepatan dan latihan kekuatan yang terdiri dari masing-masing 5 item latihan yang akan dirancang dalam satu program latihan. Selain itu, yang menjadi pembeda juga pada penelitian ini adalah nomor lari yang digunakan adalah nomor lari gawang yang diketahui memiliki kesulitan lebih dari pada nomor lari lainnya pada cabang atletik.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya dapat diperoleh hasil bahwa penggunaan metode latihan running ABC maupun latihan kombinasi dengan bodyweight training sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kekuatan atlet lari. Karena kekuatan dan kecepatan menjadi salah satu unsur kondisi fisik yang dapat mempengaruhi komponen-komponen fisik yang lainnya (Chan, 2012).

Hasil uji beda yang diperoleh dari penelitian dengan dua kelompok yang diberikan treatment berbeda diperoleh hasil dengan nilai Sig. 0,393 > taraf Sig. 0,05 yang artinya data tersebut telah homogen. Dari uji beda tersebut diperoleh nilai Sig. (1-tailed) 0.043 < taraf Sig. 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Artinya bahwa perlakuan dengan kombinasi latihan running ABC dengan bodyweight training lebih baik hasilnya daripada hanya menggunakan latihan running ABC.

Analisis yang diperoleh dari perlakuan dua jenis latihan yang berbeda memberikan gambaran bahwa latihan untuk atlet lari tidak cukup dengan latihan kecepatan saja. Tetapi dengan kombinasi latihan kecepatan dan kekuatan akan memberikan dampak yang lebih baik. Untuk memperoleh kecepatan maksimal

harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti kekuatan, waktu reaksi, dan teknik lari (Rivanta, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, senada dengan penelitian sebelumnya yang juga telah menemukan bagaimana pengembangan model pembelajaran dan latihan (Erawati, 2013). Hal tersebut menumbuhkan minat siswa dalam melaksanakan pembelajaran. Tidak hanya itu, (HARRY, 2016) juga menemukan metode baru dalam peningkatan kemampuan lari gawang dengan pendekatan scientific.

Peningkatan kemampuan atlet lari gawang baik dari segi kecepatan maupun kekuatan akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi (Rewo et al., 2017). Selain itu, dengan tambahan latihan dengan metode yang baru dapat memberikan banyak inovasi untuk pelatih. Dengan adanya metode baru dalam latihan atlet lari gawang dapat meningkatkan motivasi dalam berprestasi (Amirzan & Yahya, 2019).

SIMPULAN

Latihan running ABC memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pada atlet lari gawang. Begitupun dengan latihan running ABC yang dikombinasikan dengan latihan bodyweight training. Namun secara analisis latihan running ABC yang dikombinasikan dengan latihan kekuatan bodyweight training lebih efektif dan lebih baik untuk meningkatkan kecepatan lari atlet lari gawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Prasojito, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar. *Sporta Sainitika*, 6(1), 96–108.

- Amirzan, A., & Yahya, M. Y. M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Teknik Lari 110 Gawang Putera. *Jurnal Serambi Ilmu*, 20(1), 19–36.
- Bata, F. (2015). Pengaruh Latihan Speed Strength Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Putera Smk Negeri 3 Paguyaman. *Skripsi*, 1(832410083).
- Bedini, R. (2016). Technical ability in the women's 100m hurdles. *New Stud. Athlet*, 31, 117–132.
- Bрниčević, M. M. (2020). Impact of some specific kinematic parameters on the 60m hurdles result. *Sport Science*, 13 (1), 55.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Coratella, G., Tornatore, G., Caccavale, F., Longo, S., Esposito, F., & Cè, E. (2021). The activation of gluteal, thigh, and lower back muscles in different squat variations performed by competitive bodybuilders: implications for resistance training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 772.
- Erawati, D. (2013). *Pengembangan Model Pembelajaran Lari Gawang Dalam Upaya Meningkatkan Minat Belajar Pada Siswa Smp Negeri Ujung Jaya 1 Kabupaten Sumedang Jawa Bara*. Universitas Negeri Jakarta
- Giartama, G. (2018). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 78–86.
- Harry, F. (2016). *Peningkatan Kemampuan Lari Gawang Dengan Pendekatan Scientific Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Singkawang*. Ikip Pgrri Pontianak.
- Krisdasuwarso, B. (2016). Analisis Biomekanika Olahraga Dan Belajar Motorik Pada Start Jongkok Lari Gawang. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 1(01), 17–21
- Nur Ichsan H., & Khairil A. (2011). Tes dan Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Przednowek, K., Iskra, J., Cieszkowski, S., & Przednowek, K. H. (2015). Planning Training Loads to Develop Technique and Rhythm in the 400m Hurdles using RBF Network. *IcSPORTS*, 245–249.
- Rivanta, T., & Agus, A. (2019). pengaruh latihan acceleration sprint terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman. *JURNAL STAMINA*, 2(3), 271-279.
- Rewo, J. M., Dantes, N., & Widiartini, N. K. (2017). Pengaruh Latihan Lari Kijang Dan Lari Gawang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas Viii Smp Santo Yoseph Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 7(1), 35–42.
- Sobarna, A., Hambali, S., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. (2020). The influence learning used ABC run exercise on the sprint capabilities. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 67–71.