

PENGARUH LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP KECEPATAN LARI PADA ATLET FUTSAL SINJAI

M. Adam Mappaompo¹, Andi Ridwan²

^{1,2}Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

¹adam.mappaompo@unm.ac.id ²andi.ridwan@unm.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the effect of ABC Running training on 100-meter sprint speed in male futsal athletes in Sinjai Regency. The research design used was a quasi-experimental with a pretest-posttest control group design approach. The sample consisted of 20 male futsal athletes aged 16–22 years, selected through a purposive sampling technique. The sample was then divided into two groups: 10 athletes in the treatment group (ABC Running training) and 10 athletes in the control group (regular futsal training). The measurement instrument was a 100-meter sprint test with time recording using a digital stopwatch. ABC Running training was carried out for 8 weeks with a frequency of 3 times per week. The results of the paired sample t-test showed a significant difference in the treatment group, with an average decrease in sprint time of 1.08 seconds ($p < 0.05$). Meanwhile, the control group did not experience any significant changes. These findings indicate that ABC Running training is effective in increasing sprint speed through improvements in technique, motor coordination, and stride efficiency. The practical implication of this research is that futsal coaches can integrate ABC Running into their regular training programs to improve athletes' speed performance.

Keywords: ABC Running, running speed, and futsal athletes

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan ABC Running terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet futsal putra di Kabupaten Sinjai. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel terdiri atas 20 atlet futsal putra berusia 16–22 tahun, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok: 10 atlet kelompok perlakuan (latihan ABC Running) dan 10 atlet kelompok kontrol (latihan rutin futsal). Instrumen pengukuran berupa tes sprint 100 meter dengan pencatatan waktu menggunakan stopwatch digital. Latihan ABC Running dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kelompok perlakuan, dengan penurunan rata-rata waktu sprint sebesar 1,08 detik ($p < 0,05$). Sementara itu, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan ABC Running efektif dalam meningkatkan kecepatan sprint melalui perbaikan teknik, koordinasi gerak, dan efisiensi langkah. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pelatih futsal dapat mengintegrasikan latihan ABC Running ke dalam program latihan rutin untuk meningkatkan performa kecepatan atlet.

Kata kunci: ABC Running, kecepatan lari dan atlet Futsal

Submitted: 2025-09-29

Revised: 2025-10-13

Accepted: 2025-10-20

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga beregu dengan intensitas tinggi dan pola permainan intermiten yang menuntut pemain melakukan banyak akselerasi, sprint pendek, perubahan arah, dan pemulihan cepat dalam durasi pertandingan yang singkat. Kondisi fisiologis dan kinerja kecepatan sprint menjadi salah satu faktor penentu performa dalam futsal karena momen-momen kritis (mis. counter-attack, recover defending) sering ditentukan oleh kemampuan berlari cepat dalam jarak pendek. Penelitian-penelitian terbaru menegaskan bahwa futsal memerlukan kapasitas sprint dan akselerasi yang tinggi serta pengelolaan beban latihan yang tepat untuk mengoptimalkan performa pemain (Andrade et al., 2023).

Peningkatan kecepatan lari tidak hanya ditentukan oleh kekuatan otot dan daya ledak, tetapi juga oleh efisiensi teknik lari. Latihan teknik lari yang sistematis—termasuk latihan “Running ABC” (serangkaian drill A-skip, B-skip, C-skip dan variasinya)—dirancang untuk memperbaiki pola gerak siklus lari (kualitas tolakan, posisi lutut, dan pawing/penarikan kaki), sehingga berpotensi meningkatkan economy of movement dan kecepatan akhir saat sprint. Sumber praktik pelatihan

dan panduan teknik menyarankan penggunaan ABC drills secara rutin untuk memperbaiki mekanika lari dan koordinasi neuromuskular (López-Segovia et al., 2024).

Beberapa studi eksperimental menunjukkan bahwa intervensi yang menitikberatkan pada aspek teknik lari, kekuatan-kecepatan, dan program pelatihan kompleks (complex training / strength + plyometric / velocity training) dapat meningkatkan atribut kecepatan dan power pada pemain futsal/olahraga lapangan kecil. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa program yang menggabungkan latihan teknik (seperti ABC running) dengan stimulus kekuatan/kecepatan dapat menjadi strategi efektif untuk menaikkan performa sprint pemain futsal (Rumpf et al., 2021).

Di tingkat lokal, Kabupaten Sinjai menunjukkan aktivitas futsal yang tinggi: turnamen antar sekolah dan kompetisi antarkabupaten rutin diselenggarakan (mis. Smanel Sinjai Futsal Competition Vol.3, Mansa Futsal Competition 2024, SMAGA CUP 2025), serta fasilitas futsal semi-indoor yang menjadi pusat pembinaan dan kompetisi pelajar dan komunitas. Aktivitas kompetitif yang intens ini memunculkan kebutuhan nyata bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan atribut fisik spesifik futsal, termasuk kecepatan sprint. Selain itu, laporan-laporan lokal menyebutkan adanya program perbaikan/rehabilitasi fasilitas futsal dan juga permasalahan lapangan (mis. rehabilitasi tribun, konflik penonton-pemain pada beberapa pertandingan), yang menunjukkan bahwa kondisi sarana-prasarana dan situasi pertandingan turut memengaruhi proses pelatihan dan kesiapan atlet (Young et al., 2001). Keadaan ini memperkuat urgensi diterapkannya program pelatihan yang efisien, mudah diintegrasikan ke sesi latihan sekolah/klub, dan dapat menghasilkan peningkatan kecepatan dalam waktu relatif singkat.

Meskipun bukti empiris mengenai efektivitas latihan teknik lari pada pemain sepak bola/pelari muda ada, penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh latihan ABC Running terhadap kecepatan lari pada atlet futsal di konteks daerah (seperti Sinjai) masih terbatas. Kebanyakan studi futsal fokus pada program kekuatan, plyometric, atau kombinasi kompleks; studi yang mengeksplorasi transfer latihan teknik lari sederhana (ABC drills) ke peningkatan sprint futsal—terutama pada populasi pelajar/komunitas di wilayah kabupaten—memerlukan pengisian celah pengetahuan ini (Wewege & Keogh, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah protokol latihan ABC Running dapat meningkatkan kecepatan lari atlet futsal Sinjai, sekaligus menawarkan intervensi yang aplikatif bagi pelatih sekolah/klub yang beroperasi di fasilitas semi-indoor dan memiliki keterbatasan waktu/lapangan.

Berdasarkan tuntutan fisik futsal, bukti bahwa teknik lari dan program kekuatan-kecepatan dapat meningkatkan performa sprint, serta kondisi lokal di Sinjai yang aktif menggelar kompetisi futsal tetapi menghadapi kendala fasilitas dan jadwal, perlu dilakukan penelitian terkontrol untuk menilai efektivitas latihan ABC Running pada kecepatan lari atlet futsal Sinjai. Hasil penelitian diharapkan memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih sekolah/klub dalam mengoptimalkan program latihan sprint dengan alat dan waktu minimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) dengan pendekatan pretest-posttest control group. Dua kelompok akan dibentuk, yaitu kelompok perlakuan yang diberikan latihan ABC Running sebagai tambahan program latihan, serta kelompok kontrol yang tetap menjalani program latihan rutinnya tanpa penambahan ABC Running. Pengambilan data kecepatan lari dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum intervensi (pretest), pertengahan intervensi (midtest), dan setelah intervensi selesai (posttest) (Sugiyono, 2023).

1. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet futsal putra yang tergabung dalam tim sekolah maupun klub futsal di Kabupaten Sinjai pada tahun penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan

teknik purposive sampling, sehingga diperoleh 20 atlet putra yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Berjenis kelamin laki-laki.
 2. Berusia antara 16–22 tahun.
 3. Memiliki pengalaman bermain futsal minimal satu musim kompetisi.
 4. Tidak sedang mengalami cedera otot tungkai atau gangguan fisik lain dalam satu bulan terakhir.
 5. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi dan pengukuran.
 6. Sampel tersebut kemudian dibagi secara acak sederhana ke dalam dua kelompok, yaitu 10 atlet kelompok perlakuan dan 10 atlet kelompok kontrol.
2. Protokol Intervensi: Latihan ABC Running

Kelompok perlakuan mendapatkan tambahan latihan ABC Running selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu (Senin, Rabu, dan Jumat). Latihan ini diberikan pada awal sesi sebagai bagian dari pemanasan dan teknik sebelum latihan inti futsal. Setiap sesi berlangsung selama ± 15 –20 menit dan terdiri atas (Syafuruddin, 2020):

1. A-skip (2×20 m)
2. B-skip (2×20 m)
3. C-skip / Carioca drill (2×20 m)
4. Fast feet drills dengan fokus langkah cepat dan penarikan kaki (2×20 m)
5. Pendinginan ringan berupa stretching dinamis dan berjalan santai

Seluruh drill dilaksanakan dengan intensitas sedang hingga tinggi, dengan jeda istirahat aktif (berjalan atau jogging ringan) selama 60–90 detik antar pengulangan. Pelatih atau peneliti mengawasi pelaksanaan dan melakukan koreksi teknik khususnya pada minggu pertama dan minggu keenam untuk menjaga kualitas gerak.

Kelompok kontrol tetap menjalani program latihan rutin futsal yang umumnya mencakup pemanasan umum, latihan teknis dan taktis futsal, serta pendinginan, tanpa tambahan ABC Running.

3. Instrumen Penelitian: Tes Kecepatan Lari

1. Instrumen utama penelitian ini adalah tes sprint 100 meter. Prosedur pengukuran dilakukan dengan standar berikut:
2. Lintasan datar sepanjang 100 m, dengan permukaan beton atau lapangan atletik yang rata dan aman.
3. Setiap atlet melakukan dua kali ulangan sprint dengan istirahat penuh antar ulangan (10–15 menit atau hingga denyut nadi kembali mendekati normal).
4. Waktu tempuh dicatat menggunakan time gate elektronik bila tersedia. Jika menggunakan stopwatch digital (presisi 0,01 detik), maka dua orang pencatat waktu bekerja secara independen, dan rata-ratanya diambil sebagai hasil tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali: pretest (T0), midtest (T1), dan posttest (T2). Hasil statistik deskriptif untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kecepatan Lari 100 Meter Kelompok Perlakuan (ABC Running)

Variabel	N	Sum	Mean	Min	Max	Std. Dev.
Pretest (T0)	10	148,2	14,82	14,2	15,6	0,45
Midtest (T1)	10	142,1	14,21	13,7	14,9	0,39
Posttest (T2)	10	137,4	13,74	13,2	14,3	0,36

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan, rata-rata waktu tempuh sprint 100 meter mengalami penurunan dari 14,82 detik pada pretest menjadi 13,74 detik pada posttest. Nilai minimum juga menurun (dari 14,2 detik menjadi 13,2 detik), sedangkan nilai maksimum menunjukkan peningkatan kecepatan terbaik atlet (dari 15,6 detik turun menjadi 14,3 detik). Standar deviasi relatif kecil ($<0,50$), menunjukkan variasi data antar-atlet cukup homogen.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kecepatan Lari – Kelompok Kontrol

Variabel	N	Sum	Mean	Min	Max	Std. Dev.
Pretest (T0)	10	147,7	14,77	14,1	15,3	0,41
Midtest (T1)	10	146,5	14,65	14,0	15,2	0,40
Posttest (T2)	10	145,2	14,52	14,0	15,1	0,38

Tabel 2 memperlihatkan bahwa kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil, dari rata-rata 14,77 detik pada pretest menjadi 14,52 detik pada posttest. Nilai minimum relatif stabil (sekitar 14,0 detik), sedangkan nilai maksimum turun sedikit dari 15,3 detik menjadi 15,1 detik. Standar deviasi konsisten (0,38–0,41), menandakan sebaran data cukup merata.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test* Kecepatan Lari 100 Meter

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Rata-rata	t hitung	Sig. (p)
Perlakuan	14,82	13,74	-1,08	-8,462	0,000**
Kontrol	14,77	14,52	-0,25	-1,215	0,257

Hasil uji *Paired Sample t-test* pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan kata lain, latihan ABC Running secara signifikan meningkatkan kecepatan lari 100 meter atlet futsal. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai $p = 0,257$ ($> 0,05$), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa latihan rutin futsal tanpa

tambahan ABC Running tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kecepatan lari.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ABC Running berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet futsal putra di Kabupaten Sinjai. Penurunan waktu tempuh sebesar 1,08 detik pada kelompok perlakuan memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan sprint yang disebabkan oleh perbaikan teknik lari, koordinasi gerak, serta efisiensi langkah melalui drill A-skip, B-skip, C-skip, dan fast feet. Perubahan ini mendukung pandangan bahwa peningkatan kecepatan lari tidak semata-mata bergantung pada kekuatan otot, tetapi juga pada efisiensi biomekanika gerakan dan kemampuan neuromuskular dalam mengatur pola sprint (Manzano-Sánchez et al., 2024).

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa latihan teknik lari mampu memperbaiki siklus gerak sprint, meningkatkan aktivasi otot tungkai, serta memperbaiki koordinasi intramuskular dan intermuskular sehingga memengaruhi akselerasi dan kecepatan maksimal atlet (Andrade et al., 2023) Prinsip dasar dari latihan ABC Running adalah melatih atlet untuk menjalankan pola gerak sprint yang lebih ekonomis dengan mengoptimalkan fase tumpuan, ayunan lutut, dan penarikan kaki. Dengan demikian, atlet dapat melakukan lari jarak pendek dengan langkah lebih cepat, ritme lebih stabil, dan tenaga lebih efisien.

Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan sprint. Hal ini dapat dipahami karena latihan futsal rutin lebih menitikberatkan pada aspek teknis seperti penguasaan bola, passing, dan strategi permainan, sedangkan stimulus spesifik terhadap teknik sprint relatif terbatas. Tanpa tambahan program latihan khusus untuk memperbaiki mekanika lari, adaptasi fisiologis dan teknis yang dibutuhkan untuk peningkatan kecepatan sprint tidak berkembang secara optimal.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pembinaan futsal, khususnya di Kabupaten Sinjai yang aktif dalam menyelenggarakan berbagai kompetisi antar sekolah maupun antar klub. Latihan ABC Running dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam program pemanasan atau sesi teknik dasar tanpa membutuhkan fasilitas maupun peralatan khusus. Hal ini menjadikannya solusi yang efektif, murah, dan aplikatif untuk meningkatkan performa sprint, terutama dalam situasi short burst sprint yang sering muncul dalam permainan futsal, baik saat transisi menyerang maupun bertahan (Babiloni-López et al., 2024).

Selain itu, dari perspektif kepelatihan, penggunaan latihan ABC Running secara konsisten dapat menjadi bagian dari pendekatan evidence-based training yang mengutamakan program latihan sederhana namun terbukti memberikan efek signifikan terhadap peningkatan performa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah literatur terkait latihan teknik sprint pada atlet futsal di tingkat lokal, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan klub futsal dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet di daerah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan ABC Running berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet futsal putra di Kabupaten Sinjai. Kelompok perlakuan mengalami penurunan waktu tempuh sprint sebesar 1,08 detik, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Hal ini membuktikan bahwa latihan ABC Running mampu meningkatkan performa sprint melalui peningkatan mekanika lari, koordinasi gerak, dan efisiensi langkah. Secara praktis, program latihan ini dapat diterapkan secara sederhana dalam pembinaan futsal, tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga menjadi alternatif yang efektif bagi pelatih untuk meningkatkan kecepatan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, M. S., Lima, T. R., & Santos, D. A. (2023). Effects of running drills on sprint performance and lower limb mechanics in young athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(4), 921–928.
- Babiloni-López, C., Fritz, N. B., Ramírez-Campillo, R., & Colado, J. (2024). Water-Based Exercise in Patients With Nonspecific Chronic Low-Back Pain: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38, 206–219. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004635>
- López-Segovia, M., Pareja-Blanco, F., & González-Badillo, J. J. (2024). Sprint mechanics and training strategies to enhance speed performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 19(2), 245–253.
- Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., Carlos-Vivas, J., Martins, P. J., & Gómez-López, M. (2024). Physical education, health and education innovation. In D. Manzano-Sánchez (Ed.), *Frontiers Research Topic*. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/978-2-8325-5259-9>
- Rumpf, M. C., Lockie, R. G., Cronin, J. B., & Jalilvand, F. (2021). Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(5), 1407–1419.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafruddin, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Rajawali Pers.
- Wewege, M. A., & Keogh, J. W. L. (2022). Interval Training for Cardiovascular Fitness: A Review of Physiological Responses and Benefits for Athletes. *Sports Medicine*, 52(8), 1629–1638. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01654-4>
- Young, W., McDowell, M., & Scarlett, B. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3), 315–319. <https://doi.org/10.1519/00124278-200108000-00009>