

APLIKASI METODE UNIFIKASI UNTUK TEKNIK LARI CEPAT

Ricky Susiono¹

¹Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

Email: rickysusiono@gmail.com

Abstrak. Masyarakat Indonesia pada umumnya belum menguasai pengetahuan gerak dasar Lari yang baik. Dengan populernya lari saat ini dikalangan seluruh masyarakat, banyak masyarakat yang ingin belajar dan berlatih teknik dasar berlari yang baik. Oleh karena itu muncul lah banyaknya Club pelari, salah satunya Club Bebek Kuning Runners. Dilihat dari teknik dasar berlari para pelari rata-rata mereka belum paham mengenai teknik dasar berlari yang baik dan benar. Banyak nya pelari yang mengalami cedera dan kelelahan berlebih. Oleh karena itu latihan dengan metode pembelajaran Unifikasi untuk teknik dasar lari sangat membantu untuk memperbaiki gerak dasar para pelari agar mendapatkan keharmonisan gerak. Sehingga para pelari dapat berlari dengan maksimal dan terhindar dari resiko cedera dan kelelahan yang berlebih.

Kata Kunci: Unifikasi, pelari, club lari, teknik dasar berlari, *running* abc.

PENDAHULUAN

Lari merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia, Masyarakat yang menggemari olahraga lari merasa mudah melakukan gerakan lari, Selain itu olahraga lari tidak membutuhkan peralatan tertentu yang begitu banyak. Berlari juga tidak memerlukan biaya yang besar dan bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Dilihat dari manfaatnya, berlari dapat membantu membakar kalori yang ada dalam tubuh, membakar lemak, membentuk struktur tulang dan otot yang lebih kuat dan manfaat lainnya adalah meningkatkan kebugaran cardiovasculer.

Olahraga lari termasuk dalam salah satu cabang atletik. Perkembangan lomba lari di Indonesia sudah banyak mengalami peningkatan. Contohnya banyak sekali lomba – lomba yang di adakan untuk atlet

pemula maupun profesional. Banyak masyarakat yang mengetahui bahkan melakukan cabang olahraga lari ini sebagai kegiatan selingan dan juga rutinitas yang harus di lakukan setiap hari.

Semakin banyaknya lomba lari yang di adakan, membuat semua kalangan yang mencintai olahraga lari ini bersemangat untuk melakukan latihan. Mulai dari latihan sendiri, ikut serta dalam sebuah club lari bahkan sampai ada yang membayar pelatih. Untuk menjadikan seseorang pelari yang baik dan benar, maka dibutuhkan pembinaan yang baik. Pembinaan yang baik haruslah memperhatikan semua faktor penunjang prestasi yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, peneliti menemukan banyak

pelari mengalami masalah cedera. Mulai dari orang yang hanya senang berlari sampai dengan atlet profesional. Banyak dari mereka tidak menyadari atau mengetahui bahwa semua hal tersebut dipicu oleh gerak tubuh yang tidak harmonis. Meski seseorang sering kali melakukan aktivitas seperti olah raga dan berjalan tetapi tidak menyadari bahwa gerakan yang dilakukan tersebut salah sehingga memicu gerak tubuh yang tidak harmonis. Maka dari itu para atlet maupun para pelatih lari butuh untuk diperkenalkan metode unifikasi.

Unifikasi adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan gerak pikiran dan tubuh yang menjadi satu kesatuan. Dengan Latihan Unifikasi sangat membantu dalam kesadaran gerak yang dapat membuat seseorang mempunyai kualitas gerak yang baik sehingga menciptakan gerakan yang cepat, efisien, dan aman. Unifikasi merupakan jalan menuju keharmonisan gerak yang menghasilkan kesadaran gerak sehingga akan menikmati kesempurnaan dan kenyamanan dalam beraktivitas sehari-hari dalam situasi apapun. Dengan kata lain, Unifikasi membuat kualitas gerak menjadi lebih harmonis. (Susiono, 2012)

Sebagai atlet ataupun orang awam seharusnya menyadari bahwa pembenaran gerak (evaluasi) sangat diperlukan guna memperbaiki gerak tubuh dan pikiran, melatih kembali teknik-teknik gerak dasar dalam berlatih, meningkatkan hampir semua komponen biomotor atlet, lalu teknik juga haruslah dilakukan secara *intens* (berulang-ulang) ditambah dengan metode latihan Unifikasi yang tepat maka akan tercapailah gerakan yang harmonis.

Unifikasi. Secara harfiah, kata unifikasi berarti penyatuan atau kesatuan. Kata unifikasi diambil dari metode yang ada dalam ilmu bela diri Aikido. Peneliti memperkenalkan istilah Shinshin-Toitsu-

Do yang artinya menyatukan hati dan badan. Istilah ini ditemukan oleh Sosho Koichi Tohei dengan motto "Yang dapat dipakai di dalam kehidupan sehari-hari", artinya banyak cara atau ajaran yang diperkenalkan bagaimana hidup damai yang penuh dengan kebahagiaan. Senam unifikasi adalah cara melatih kesatuan dalam kondisi apa pun, baik dalam keadaan berdiri maupun duduk (Koichi Tohei, 2001). Metode unifikasi merupakan latihan yang menyelaraskan gerakan tubuh dan pikiran. Gerakan yang selaras dan menjadi satu dalam asas bergerak dapat menciptakan gerakan yang cepat, efisien, dan aman. Latihan unifikasi sangat membantu dalam kesadaran gerak yang dapat membuat seseorang mempunyai kualitas gerak yang baik. Dalam proses unifikasi, dikenal adanya tahapan dari tidak terbiasa menjadi terbiasa dan dari terbiasa menjadi ahli. Setelah itu, secara berangsur-angsur keahlian akan meningkat. Secara umum terdapat tiga tahapan dalam mempelajari unifikasi, antara lain:

- 1) Tahap pertama, mempelajari sikap dan gerakan dalam rangka memperoleh dasar gerakan yang baik. Dalam hal ini pemula seharusnya memiliki pemahaman yang jelas tentang sikap tangan, gerak tangan, sikap langkah, gerak kaki, sikap tubuh, gerak tubuh, pandangan mata, dan sebagainya. Melalui pemahaman tersebut, gerakan dapat dijalankan dengan benar dan halus sehingga sikap tubuh menjadi mantap dan lembut.
- 2) Tahap kedua, mempelajari pola umum dari variasi-variasinya. Tahap ini bertujuan membuat gerakan saling berhubungan dan halus, gerak atas dan bawah saling mengikuti secara alami dan terkoordinasi.

- 3) Tahap ketiga, menekankan pada hati dan perasaan, yakni bagaimana menyesuaikan gerak agar harmonis dan menggunakan pikiran dan hati menjadi satu kesatuan. Beberapa orang menganggap tahapan ini sebagai "membangkitkan energi yang menghasilkan kekuatan".

Berikut ini beberapa hal yang patut mendapat perhatian untuk mencapai ketiga tahapan tersebut.

- 1) Tubuh dijaga tegak Dalam berlatih, tubuh harus dijaga agar tetap unifikasi. Usahakan sikap tubuh senyaman mungkin, caranya dengan menjaga posisi tubuh agar tulang belakang lurus. Dengan posisi seperti ini, kaki, lengan dan kepala akan tegak dengan sendirinya. Dengan mengabaikan bagian tertentu dan melakukan sikap yang salah dapat menyebabkan kehilangan salah satu prinsip dasar unifikasi.
- 2) Kesenambungan Setelah sikap-sikap gerakan membentuk dasar tertentu, cobalah untuk membuat kesinambungan yang baik di antara tiap-tiap gerakan. Setiap sikap gerakan harus dirangkai dengan baik dan benar. Akhir dari satu sikap merupakan awal dari sikap berikutnya. Setelah mengembangkan keahlian, pemula dapat melakukan beberapa gerakan secara terpisah lalu menggabungkannya sehingga setiap interval di antara sikap-sikap menjadi hidup dan berirama. Lakukan gerakan berikutnya dengan cepat dan jagalah kesinambungan antara depan dan belakang, yang semuanya terhubung dengan baik tanpa jeda.
- 3) Koordinasi Berlatih unifikasi berarti melatih seluruh tubuh. Dibutuhkan irama tinggi dan rendah saling mengikuti, berintegrasi, dan tidak terputus. Pergerakan seluruh bagian tubuh terkoordinasi. Dalam mengayunkan tangan misalnya, perputaran pinggang membawa tangan berayun dan telapak tangan berputar dengan tangan. Kedua kaki menyangga tubuh berputar ke kiri dan ke kanan. Kepala juga berputar secara alami mengikuti gerak tubuh. Pada saat yang sama, mata melihat ke arah tangan yang sedang bergerak. Dengan melakukan semua ini, berarti membuat gerakan lengkap dari seluruh tubuh karena adanya koordinasi yang baik dari seluruh bagian.
- 4) Konsentrasi dan fokus Ketika berlatih unifikasi, fokuskan hati dan pikiran pada seluruh rangkaian gerak. Pikiran memodifikasi pusat saraf, menekan fungsi organ-organ, dan mempertinggi efek kepekaan. Semua itu mempunyai efek langsung dalam proses unifikasi.

Running ABC. *Athletic Basic Coordination* adalah kepanjangan dari Running ABC yang diartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah latihan kordinasi gerak dasar atletik. Model latihan running ABC sangat cocok terutama untuk menunjang dan mengarah pada nomor lari jarak pendek terutama nomor sprint 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang, lari sambung atau estafet dan lain-lain. Macam-macam dan nama latihan dalam running ABC ada banyak sekali kurang lebih mungkin sampai 25 macam jenis latihan. Running ABC adalah salah satu model latihan yang

sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu out put yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi (Ramadhanova, 2019) Teori tentang Running ABC adalah sebagai berikut (Priyono, 2016).

1. *Acceleration Balance Coordination Running (Abc running)* Teknik latihan abc running di bagi melingkupi latihan gerakan tungkai, gerakan lutut dan gerakan tangan sebagai berikut:

- a. Gerakan tungkai Diawali dengan sikap badan berdiri tegap kedua lengan bebas kesamping badan kemudian lakukan gerakan di tempat dengan mengangkat tumitkemudian letakan kembali ditanah, ujung kaki tetap nempel ke tanah bersamaan dengan itu kedua lengan ditekuk membentuk sudut 90 derajat dan digerakan mengikuti gerakan irama tungkai.
- b. Teknik gerakan lutut abc *running* Diawali dengan sikap berdiri tegak, kemudian lari ditempat dengan kedua kaki diluruskan kedepan secara bergantian kaki diangkat berlahan-lahan kemudian mengikuti irama semakin cepat, gerakan ini bisa dilakukan kira-kira 10-15 meter. Gerakan juga bisa diganti dengan tendangan kaki secara bergantian ke pantatatau ke arah belakang badan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara melangkah maju kira-kira 10-15 meter.
- c. Gerakan tungkai dan tangan Diawali dengan sikap berdiri tegak, kedua lengan ditekuk membentuk sudut 90 derajat. Kemudian lari ditempat dengan gerakan

mengangkat lutut tinggi, setinggi pinggul disertai geakan ayunan lengan. Ketika tungkai kanan diangkat dengan lutut setinggi pinggul lengan kiri diayun kedepan dengan kuat setinggi bahu dan kecepatan di tangan depan dada. Lakukan gerakan kedepan dengan gerakan yang cepat dengan jarak 10-15 meter.

2. Konsep Dari *Acceleration Balance Coordination Running*

Serangkaian gerak lari dalam waktu yang bersamaan dan hampir bersamaan dengan harmonis yang di dalamnya terdiri dari unsur geakan lari acceleration balance coordination running, yang kian hari, kian meningkat kecepatannya. Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki kordinasi dan teknik lari sprint, berlatih bagian demi bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal.

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

Menurut Hendrayana (2007) Istilah gerak lari abc sebenarnya lebih diutamakan pada gerak yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint adalah berlatih bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal. Segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar. Jarak yang dianjurkan adalah 10-15meter dengan 2 sampai 3 kali pengulangan. Kamu boleh berjalan ketika kembali ketempat semula

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan ialah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama antara peneliti dan ahli tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera dapat digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh pelatih

Populasi dan Sampel pada penelitian ini adalah *Club Bebek Kuning Runners*. Oleh karena jumlah populasinya sedikit yaitu dibawah 100 (seratus) orang maka teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Sampel Sensus yaitu suatu cara untuk mengumpulkan data dengan dikumpulkannya seluruh elemen populasi dan data yang diduplikannya merupakan data yang sebenarnya (Diposumarto, 2012) sehingga jumlah sampel penelitian adalah sama dengan jumlah populasi sebesar 15 (lima belas) atlet.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang berasal dari sumber asli atau dari sumber pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk yang terkompilasi ataupun dalam bentuk file-file. Data ini harus dicari melalui nara sumber atau melalui responden yaitu orang yang kita jadikan obyek penelitian atau orang yang kita jadikan sebagai sarana untuk mendapatkan informasi atau data (Sarwono, 2006). Sedangkan sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data diperoleh (Arikunto, 2010)., sumber data yang utama dalam

penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan literature lain (Moleong, 2005). Sumber data dalam penelitian ini adalah proses Gerak dasar lari pada Club Bebek Kuning *Runners*.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2009). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Observasi menurut Sutopo (2006) digunakan untuk menggali data dari sumber data yang berupa peristiwa, tempat atau lokasi, dan benda, serta rekaman gambar. Sementara itu, Hadari (2012)) mengartikan observasi adalah pengamatan atau pencatatan secara sistemik terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Hasil pengumpulan data dari observasi akan lebih kredibel atau dapat dipercaya apabila didukung dengan dokumentasi (Sugiyono, 2009).

Dokumentasi dalam penelitian ini adalah berupa foto-foto atau gambar-gambar dan video mengenai serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti saat berada di lapangan.

Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan cara mengorganisasikan data, memilahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari, dan menemukan pola, menemukan apa yang paling penting dan yang dipelajari, dan memutuskan yang dapat diceritakan kepada orang lain (Moleong, 2005). Analisis masalah telah dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke

lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian (Sugiyono, 2009). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis interaktif menurut Sugiyono, bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

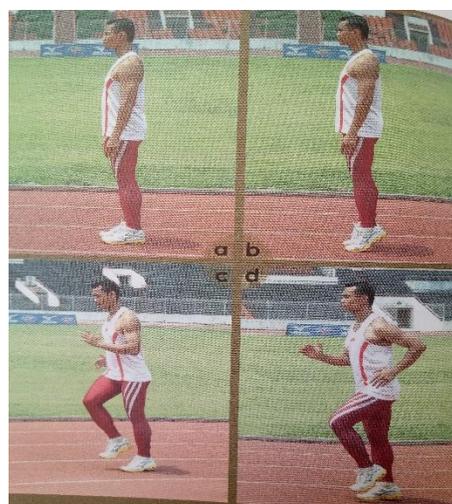
Setelah melakukan tes awal, dapat diketahui kemampuan awal atlet sebelum latihan dengan menggunakan metode Unifikasi Running ABC. Dari hasil yang didapat atlet yang berhasil diatas rata-rata hanya setengahnya, hannya 8 orang atlet saja dari 15 atlet yang melakukan tes awal. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka diperoleh hasil dengan peningkatan yang baik, yaitu atlet yang berhasil dengan nilai diatas rata-rata sebanyak 14 orang atlet dan 1 orang masih dibawah rata-rata tetapi mengalami peningkatan yang baik. Sehingga diperoleh hasil, untuk atltet yang berhasil sebanyak 14 orang dan yang tidak berhasil sebanyak 1 orang. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan teknik berlari yang benar dengan menggunakan metode Unifiaksi Running ABC

1. Teknik Running ABC dengan metode Unifikasi

a. *Angkling*

Gerakan angkling di mulai dengan sikap tubuh berdiri tegak, tapi tretap rileks. Pandangan lurus kedepan dan tidak menunduk, kedua lengan dari bahu sampai telapak tangan ada di samping tubuh, sementara kedua telapak kaki dibuka selebar bahu. Gerakan angkling sesungguhnya dimulai ketika bola kaki mengangkat tubuh atau saat kita melakukan jinjit dengan bertumpu pada bola kaki. Dari posisi jinjit atau tubuh

bertumpu pada bola kaki, pertahankan pandangan tetap kedepan Kemudian angkat kaki, tungkai bawah di angkat setinggi kira-kira 5 cm dari tanah atau lantai, atau diangkat setinggi di bawah mata kaki kiri, dan lutut membentuk sudut sekitar 140-150 derajat. Ketika tungkai kanan diangkat, lengan kiri diayun kedepan, sedangkan lengan kanan diayau ke belakang. Masing-masing lengan atas dan bawah membentuk sudut 90 derajat. Terakhir diperhatikan kaki mendarat dan bertumpu pada bola kaki.



Gambar 1. Gerakan *Angkling*.
Sumber: Dokumentasi peneliti.

b. *Single knee up*

Setelah Posisi tubuh berdiri sempurna, melangkahlah kedepan, angkat satu kaki. Saat kaki diangkat, kaki bawah (lutut sampai telapak kaki) tidak ditekuk ke dalam, artinya, kaki atas dan kaki bawah membentuk sudut 90 derajat, sedangkan pinggul dipertahankan tetap sedikit terangkat, dan kaki kanan sebagai kaki tumpu dalam keadaan lurus menopang berat badan. Perhatikan bahwa kedua telapak kaki datar, tidak fleksi atau ekstensi. Ditahap ini, vertebra lurus serta lengan atas dan lengan bawah membentuk sudut 45 derajat di samping badan dengan

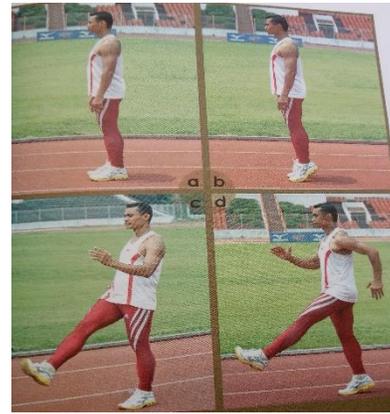
tangan dapat terbuka atau terkepal. di tahap ini pertahankan pandangan tetap kedepan dan bahu sejajar (tidak terangkat atau turun) lihat gambar berikut:



Gambar 2. Gerakan *Single Knee Up*.
Sumber: Dokumentasi peneliti.

c. *Kicking*

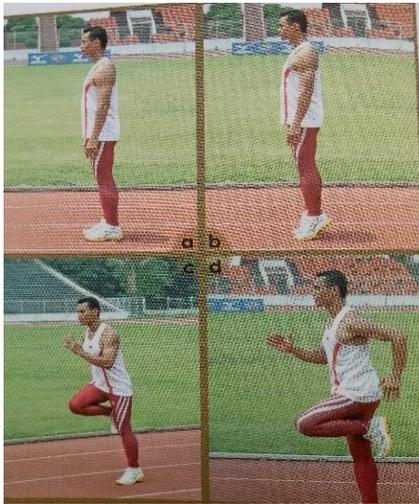
Setelah posisi berdiri tubuh sempurna, angkat kedua lengan membentuk sudut 90 derajat disamping pinggang, tangan boleh dikepal atau terbuka. Kemudian angkat kaki kiri kedepan dengan paha dan lutut membentuk sudut sekitar 90 derajat dan tubuh ditopang oleh kaki kanan yang bertumpu pada bola kaki. Saat berjinjit inilah tubuh melakukan dorongan kedepan, yang diiringi dengan gerakan tumit bawah dan tumit kaki kiri kearah dan mengenai bokong. Bersamaan dengan gerakan mengayun lutut dan tumit kearah bokong, lengan melakukan gerakan seperti lazimnya lengan orang yang berlari, tapi pertahankan sudut lengan tetap ssekitar 90 derajat. Dithap ini, sedikit condongkan tubuh sekitar 10-15 derajat ke depan pinggul, sementara dagu tetap lurus tidak merunduk. Lihat Gambar berikut.



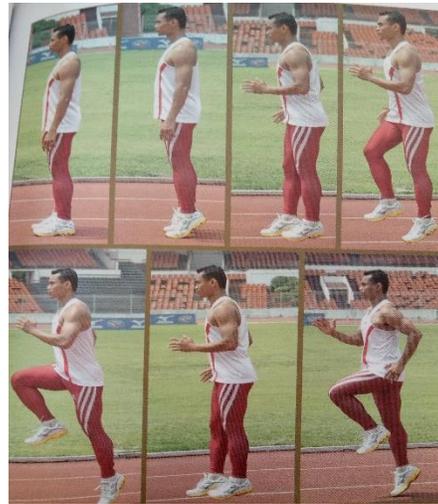
Gambar 3. Gerakan *Kicking*.
Sumber: Dokumentasi peneliti.

d. *Butt kick (Hell flick)*

Setelah posisi berdiri tubuh sempurna, angkat kedua lengan membentuk sudut 90 derajat disamping pinggang, tangan boleh dikepal atau terbuka. Kemudian angkat kaki kiri kedepan dengan paha dan lutut membentuk sudut sekitar 90 derajat dan tubuh ditopang oleh kaki kanan yang bertumpu pada bola kaki. Saat berjinjit inilah tubuh melakukan dorongan kedepan, yang diiringi dengan gerakan tumit bawah dan tumit kaki kiri kearah dan mengenai bokong. Bersamaan dengan gerakan mengayun lutut dan tumit kearah bokong, lengan melakukan gerakan seperti lazimnya lengan orang yang berlari, tapi pertahankan sudut lengan tetap ssekitar 90 derajat. Dithap ini, sedikit condongkan tubuh sekitar 10-15 derajat ke depan pinggul, sementara dagu tetap lurus tidak merunduk. Lihat gambar berikut:



Gambar 4. Gerakan *Butt kick (Hell flick)*.
Sumber: Dokumentasi peneliti.



Gambar 5. Gerakan *Touch Bounding (Skipping)*.
Sumber: Dokumentasi peneliti.

e. *Touch Bounding (Skipping)*

Setelah posisi berdiri sempurna, tolak tubuh keudara dengan bola kaki kiri dan angkat tungkai kanan bersamaan dengan ayunan lengan kiri kebelakang dn lengan kanan di ayun kedepan. Perhatikan bahwa gerakan mengangkat tungkai dan mengayun lengan, serta bagian tubuh lainnya sama seperti pada gerakan *knee up*. Pada gerakan skipping, ketika berada di udara, tungkai kanan atas dan bawah membentuk sudut sekitar 75-90 derajat. Pada saat yang sama, tungkai kiri ikut diangkat dan berada diudara. Namun, saat tungkai kiri diangkat dan berada diudara, posisinya harus lurus, sejajar dengan vertebra (tulang belakang) dan kaki datar. Sedangkan pada gerakan tubuh bagian lainnya, dseperti pandangan mata, kepala, dagu, leher, dan vertebra serupa dengan gerakan *knee up*. Lihat Gambar berikut.

f. *Bounding (Kijang)*

Setelah posisi berdiri sempurna, tolak tubuh kedepan dengan bola kaki tungkai kiri dan angkat tungkai kanan berbarengan membentuk sudut 75-90 derajat dengan ayunan lengan kiri kedepan dan lengan kanan diayun kebelakang. Perhatikan bahwa gerakan saat mengangkat tungkai bola kaki selalu flat, tungkai kiri menumpu dengan menggunakan bola kaki, kaki kanan menjadi kaki ayun. Saat tungkai kanan diudara, tungkai kiri harus dalam keadaan lurus. Setelah itu mendarat dengan kaki ayun yaitu tungkai kanan. Jika kaki kanan tangan ayun kiri demikian sebaliknya. Pada tahap ini, kepala, pandangan, dagu, dan leher tetap lurus sementara lengan kanan dan kiri diayun kebelakang dan kedepan. Disini vertebra agak condong. Lihat gambar berikut:



Gambar 6. Gerakan *Bounding* (*Kijang*).
Sumber: Dokumentasi penelitian.

2. Hasil Penelitian Siklus

Setelah melaksanakan latihan teknik keterampilan gerak berlari yang benar dengan metode Unifikasi Running ABC pada siklus I, maka diperoleh hasil tes akhir pada atlet Club Bebek Kuning Runners, Jakarta yang dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Daftar Hasil Tes Akhir Keterampilan Gerak Berlari

No	Nama	Nilai
1	Hari	85
2	Sudi	86
3	Jerry	88
4	Adit	84
5	Alit	85
6	Reza	86
7	Heri	86
8	Aprilliya	88
9	Bebet	87
10	Yustin	85
11	Neng	86
12	Metta	84
13	Dian	88
14	Fifiiek	85
15	Dewi	89
Nilai Rata-Rata		86,13

Sumber: Hasil pengolahan data

Hasil tes awal tersebut dapat kita lihat dengan bentuk diagram sebagai berikut:

Tabel 2. Daftar Hasil Tingkat Kemajuan Tes Akhir Teknik berlari yang benar dengan metode Unifikasi Running ABC

No	Nama	Nilai Tes Awal	Nilai Tas Akhir
1	Sudi	78	85
2	Hari	73	86
3	Jerry	82	88
4	Adit	74	84
5	Alit	78	85
6	Reza	78	86
7	Heri	79	86
8	Aprilliya	80	88
9	Bebet	80	87
10	Yustin	75	85
11	Neng	79	86
12	Metta	76	84
13	Dian	81	88
14	Fifiiek	77	85
15	Dewi	81	89
Nilai Rata-Rata		78,07	86,13

Sumber: Hasil pengolahan data

2. Pengamatan Ahli

Selama ahli membantu peneliti ini, ahli dan peneliti menyimpulkan bahwa peran metode Unifikasi Running ABC dalam upaya peningkatan keterampilan gerak berlari sangatlah besar, karena ahli melihat peningkatan dari hasil tes awal dan tes akhirnya. Para atlet juga sangat antusias dengan program apa yang akan diberikan pelatih selanjutnya, karena disetiap pertemuan kesulitan latihan semakin meningkat, dan semakin memotivasi para atlet untuk berusaha menjadi yang terbaik dan tidak mau kalah dengan teman-temannya.

Program latihan dengan gerakan yang kompleks dengan dimulainya tahapan yang termudah hingga tingkatan kesulitan

meningkat pada pertemuan akhir, dari tahapan termudah hingga merangkai semua tahapan-tahapan dari awal pertemuan hingga menjadi rangkaian gerak berlari yang benar. Teknik untuk keterampilan ini sangat membutuhkan pengulangan sesering mungkin agar terciptanya otomatisasi gerak pada atlet yang bersangkutan, dengan metode Unifikasi Running ABC inilah karena pengulangan dan step-step itu dapat dilaksanakan. Dengan demikian peneliti dan ahli menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab. Berikut adalah histogram perbandingan dari tes awal dan tes akhir Club Bebek Kuning Runners, Jakarta Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, dengan menggunakan siklus latihan terhadap peningkatan hasil keterampilan berlari dengan menggunakan metode Unifikasi *Running ABC* pada atlet Club Bebek Kuning Runners, Jakarta. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan atau perubahan yang sangat baik pada kemampuan atlet dalam latihan teknik berlari yang benar dengan menggunakan metode tersebut. Mulai dari sikap kepala dan pandangan yang berubah menjadi lebih baik, sikap lengan yang mengayun lebih efisien, sikap badan yang tegap dan rileks dalam setiap melakukan teknik gerakan hingga sikap tungkai dan kaki menjadi lebih sempurna yang menjadikan gerakan lenih terarah dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Priyono. Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil

Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, 2016.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi*, Cetakan Ketiga belas. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Athira Ramadhanova. *Running ABC*, 2019. Diunduh 13 November 2019. <https://www.coursehero.com/file/45257957/running-abc/>

BE Rahantoknam. *Periodization Theory and Methodology Of Training*. Jakarta, 2009.

HB Sutopo. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar Teori dan Terapannya dalam Penelitian*. Surakarta: UNS Press, 2002.

Hendrayana Yudi. *Bermain Atletik. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2007.

Jonathan, Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jogjakarta: Graha Ilmu, 2006.

Jurnal Penelitian Prodi Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, UNJ Jakarta.

Lexy J. Moleong, 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.

Moh. Nazir. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalian Indonesia, 2003.

Prasetyo, Bambang dan Jannah, Miftahul. *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.

R.S. Harisenjaya. *Penuntutan Test Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama, 1993.

- Ricky Susiono, *The Secret Power Of Mind And Body Unification*. Jakarta: Garuda Indonesia Perkasa, 2012.
- Rukaesih A. Maolani dan Ucu Cahyana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2016.
- Setiawan Topan. *Pengertian dan Definisi Metode, penelitian dan metode penelitian*. 2012. (<http://setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian/>) diakses pada tanggal 26 November 2017 pukul 20.00 wib
- Sudrajat Akhmad. *SiklusPTK*. 2008. (<http://akhmadsudrajatfiles.wordpress.com/2008/03/siklus-ptk.jpg>). diakses pada tanggal 24 November 2017 pukul 23.00 wib
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Sujarwo. *Model-Model Pembelajaran Suatu Strategi Mengajar*. Yogyakarta, 2012.
- Supandi. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, 1992.
- Tohei, Koichi. *Ki In Daily Life*. Ki No Kenkyukai. Publication. Japan, 2001.
- Wardianto. Pengaruh Latihan ABC Running Terhadap Power Tungkai Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, 2016.
- Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011.
- Winarno Surachmad. *Pengantar Interaksi Mengajar-Belajar*. Bandung: Transito, 1994.
- Woeryanto. *Ilmu Kepelatihan Teori dan Metodologi Latihan, Program Pembinaan Dan Peningkatan Prestasi Olah Raga*. Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1992.