

LATIHAN ABC RUNNING BERPENGARUH TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE INKANAS KABUPATEN JEPARA

ABC Running Exercise Affects Leg Muscle Power Of Karate Athletes Inkanas Jepara Regency

Wawan Agus Budiawan¹, Nur Amin², Aristyanto³, Ika Nilawati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Email: wawanagus149@gmail.com

Submission : 2025-09-22

Revision : 2025-10-03

Accepted : 2025-12-20

Abstrak

Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri seseorang atau sebagai cara seseorang untuk mempertahankan diri dari segala sesuatu yang dirasa mengancam keselamatan diri seseorang. Dengan perkembangan zaman, bela diri sendiri berkembang menjadi sebuah aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh yaitu bela diri karate yang salah satunya terdapat di Inkanas Kabupaten Jepara. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *abc running* berpengaruh terhadap power otot tungkai atlet karate inkanas kabupaten jepara. Dalam penelitian menggunakan total sampel berjumlah 15 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*), instrumen dalam penelitian ini terdiri dari papan skala, kapur, kertas, peluit, *cone dan marker* dengan pengumpulan informasi yang diperoleh peneliti berupa *pre - test, treatment, dan Post - test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara pada saat *pre - test* memiliki hasil power otot tungkai dengan rata - rata 43.93. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ABC Running*, *post - test* menunjukkan peningkatan dengan rata - rata 62.46, dan terjadi peningkatan power otot tungkai sebesar 42,1%. Kesimpulan ini didukung oleh hasil *Uji T - test* yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan, sehingga H_0 ditolak, dan H_1 diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Kata Kunci : Karate, *ABC Running*, Power Otot Tungkai

Abstract

Self-defense is a form of one's self-defense or a way for someone to defend themselves from anything that they feel threatens one's personal safety. With the development of the times, self-defense itself has developed into an activity that can make the body healthy, namely karate self-defense, one of which is found in Inkanas, Jepara Regency. The aim of this research was to find out whether ABC running training had an effect on the leg muscle power of Inkanas karate athletes in Jepara district. The research used a total sample of 15 people with the sampling technique being total sampling. The research uses quantitative methods with a quasi-experimental design. The instruments in this research consist of scale boards, chalk, paper, whistles, cones and markers with the collection of information obtained by researchers in the form of pre-test, treatment, and post-test. The results of the research showed that the leg muscle power of Jepara Regency Inkanas Karate Athletes during the pre-test had an average leg muscle power result of 43.93. After being given treatment in the form of ABC Running exercises, the post-test showed an increase with an average of 62.46, and there was an increase in leg muscle power by 42.1%. This conclusion is supported by the results of the T - test which shows the Sig value. (2-tailed) of $.000 < 0.05$. This shows that there is a significant influence, so that H_0 is rejected, and H_1 is accepted at the 95% confidence level.

Keywords: Karate, *ABC Running*, Leg Muscle Power

1. Pendahuluan

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. 'Kara' memiliki arti yaitu kosong, sedangkan 'te' memiliki arti tangan. Jika digabungkan kedua kanji tersebut adalah tangan kosong. Bela diri karate dengan tangan kosong ini memanfaatkan teknik dan taktik agar dapat menaklukkan lawan menggunakan satu gerakan yang mematikan (Syahrial, 2020). Tujuan diadakannya pertandingan selain untuk meningkatkan prestasi namun juga memperkenalkan bela diri ke khalayak umum. Pada pertandingan karate kumite, kedua lawan mengeksekusi keterampilan karate pukulan dan tendangan. Oleh karena itu, untuk menjadi sukses atlet harus menyajikan program cepat teknik ofensif dan defensif yang memadai sebagai respon terhadap tindakan lawan (Chaabene, 2015). Dalam menunjang kualitas lompatan seorang atlet maka latihan *Athletic Basic Coordination (ABC Running)* menjadi salah satu tahapan dasar yang penting untuk membangun koordinasi gerak dasar.

ABC Running merupakan tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun koordinasi gerak dasar atlet. *ABC Running* merupakan bentuk latihan yang memiliki gerakan yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berkaitan dengan koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki. Pemberian metode *ABC Running* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki serta memperbaiki teknik dasar dalam berlari dan memperbaiki motorik Menurut Agari et al (2006), 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, perkirakan kecepatan ayunan tangan berada di depan dada. Praktikkan gerakan ini dengan melangkah maju dengan cepat jarak 10-15 meter.

Konsep dari *Acceleration Balance Coordination Running* 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 tendangan dipraktikkan secara bertahap dalam waktu tertentu, gerakan pada *ABC Running* adalah *Ankle Drills, High Knee Running, Butt Kickers, Straight Leg Running, High Knee Bounce Skips, Bounding* (Prasetya, 2022). Metode ini sudah dilakukan oleh berbagai cabang olahraga lainnya termasuk karate, dan sudah menjadi patokan untuk pembentukan latihan khususnya power otot tungkai. Dalam penelitian sebelumnya terdapat beberapa judul penelitian yang serupa yaitu Pengaruh Metode Latihan ABC Running Terhadap Power Otot Tungkai Pada Nomor Lari 200 Meter di Klub Atletik Paron yang dilakukan oleh Utomo dan Wahyudi (2021) dan penelitian berjudul Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar yang dilakukan oleh Aristiyanto et al (2021).

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis eksperimen semu (*quasi experimental design*) penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Tujuan eksperimen semu untuk menyelidiki hubungan

sebab akibat atau mencari penyebab dari sebuah peristiwa. Penelitian ini menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*, *pre-test* ini adalah observasi yang dilakukan sebelum pelaksanaan tes (Fadilla et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan latihan (DOJO) Cemara Karate School yang berlokasi di Desa Ngabul rt 01/07, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki – laki dan perempuan yang berusia 13-17 tahun para atlet Inkanas Kabupaten Jepara yang berjumlah 15 orang. Sampel ini ditetapkan dengan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari papan skala, kapur, kertas, bolpoin, peluit, *cone* dan *marker*. Dengan pengumpulan informasi yang diperoleh peneliti berupa *pree-test*, *treatment*, dan *post-test* yang menggunakan analisis data dengan program SPSS yang mencakup Deskriptive Statistik dan didukung dengan Uji T-Test.

3. Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian ini adalah para Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara, yang terdiri dari 15 atlet. Penelitian dilakukan di Dojo CKS Ngabul, Rt 01/ Rw 07, Tahunan, Jepara. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh langsung dari sumber utama tanpa melalui perantara. Penyajian data responden diolah menggunakan *IBM SPSS Statistics* dan disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara

	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std. Deviation
Jenis Kelamin	15	1.33	1.00	1	2	.488
Usia	15	14.40	13.00	13	18	1.765
TB	15	159.00	159.00	144	174	9.644
BB	15	49.07	47.00	35	81	11.931

Berdasarkan tabel di atas, Responden terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 13 – 18 tahun, tinggi badan antara 144–174 Cm, dan berat badan berkisar 35–81 Kg.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sampel T - Test Power Otot Tungkai (*Vertical - Jump*) Atlet Karate Kabupaten Inkanas Jepara

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
<i>Pree test</i>	15	33.00	61.00	43.9333	8.25025	.000
<i>Post test</i>	15	47.00	70.00	62.4667	7.50111	
Valid N	20					

Berdasarkan tabel di atas, Hasil *pre-test* menunjukkan nilai rata -rata (mean) sebesar 43.9333. Sementara itu, hasil *post – test* menunjukkan nilai rata – rata (mean) sebesar 62.4667, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar .000 <0.05.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil *post-test* vertical jump atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara setelah menjalani 14 sesi perlakuan dibandingkan dengan hasil *pree - test*. Persentase peningkatan kemampuan vertical jump Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara dapat di lihat pada tabel berikut :

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

Keterangan rumus peningkatan persentase : Hasil *mean different* di bagi dengan hasil *mean pree - test* kemudian dikalikan 100. Maka hasil akan sesuai dengan tabel di bawah (Tabel 3).

Tabel 3. Persentase Peningkatan Power Otot Tungkai

	Mean	Mean Different	Persentase Peningkatan
<i>Pree test</i>	43.9333	18,5	42,1%
<i>Post test</i>	62.4667		

Berdasarkan tabel di atas, persentase peningkatan power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara tercatat sebesar 42.1%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan power otot tungkai setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan sebelumnya. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan latihan *ABC Running* terhadap power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara di tolak. Artinya, latihan *ABC Running* memiliki pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara.

Menurut Kurniasari (2019) latihan *Athletic Basic Coordination (ABC) Running* adalah tahap dasar yang dapat diterapkan dalam proses latihan untuk mengembangkan koordinasi gerakan dasar dalam atletik. Senada dengan pendapat Susuiono dan Hernawan (2020) yang menyatakan *Athletic Basic Coordination* merupakan kepanjangan dari *Running ABC*, yang dalam Bahasa Indonesia berarti latihan koordinasi gerakan dasar atletik. Latihan ini mencakup berbagai gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, serta kemampuan gerakan yang melibatkan kesadaran tubuh dan koordinasi antara mata dengan tangan maupun mata dengan kaki.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utomo dan Wahyudi (2021) yang berjudul "*Pengaruh Metode Latihan ABC Running Terhadap Power Otot Tungkai Pada Nomor Lari 200 Meter di Klub Atletik Paron*". Dharmas Journal of Sport (DJS). Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi. Dengan hasil penelitian diperoleh sebagai berikut 1. Untuk kelompok *treatment* berdasarkan hasil uji t-test didapatkan Sig. sebesar $0.000 < 0.05$, maka jika menggunakan metode *ABC Running* dapat berpengaruh pada power otot tungkai, 2. Berdasarkan hasil uji t-test nilai Sig. yang didapatkan adalah 0.343. maka dapat dikatakan apabila tidak menggunakan metode *ABC Running* tidak berpengaruh, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ABC Running* berpengaruh pada power otot tungkai.

Selain itu penelitian relevan yang dilakukan oleh Aristiyanto et al (2021) yang berjudul "*Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar*". Jurnal Sporta Saintika. Universitas Ngudi Waluyo. Dengan hasil penelitian bahwa latihan menggunakan metode *ABC Running* dapat meningkatkan keterampilan lari sprint 100 meter pada pelajar kabupaten semarang. Sebelum diberikan perlakuan skor terendah 50 dan skor tertinggi 67 dengan rata-rata 58,60. Kemudian setelah diberikan perlakuan, keterampilan lari pelajar Kabupaten Semarang meningkat menjadi 61 untuk skor terendah dan skor tertinggi sebesar 73 dengan rata-rata 67,75. Setelah melalui proses perhitungan didapatkan persentase peningkatan sebesar 15,61%. Dengan demikian berarti bahwa metode latihan *ABC Running* dapat meningkatkan keterampilan lari untuk atlet pelajar Kabupaten Semarang.

Hasil penelitian ini menunjukkan dampak yang signifikan bagi atlet yang telah melakukan program latihan dengan baik. Program latihan yang baik pula belum cukup optimal apabila tidak diimbangi dengan asupan yang cukup. Asupan yang cukup setiap atlet dapat menunjang terpenuhinya energi bagi atlet dalam setiap melakukan latihan (Amin, 2018)

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara pada *pre-test* memiliki hasil power otot tungkai dengan rata-rata 43.93. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ABC Running*, *post-test*



menunjukkan peningkatan dengan rata-rata 62.46, dan terjadi peningkatan power otot tungkai dengan rata-rata sebesar 42,1%.

Kesimpulan ini didukung oleh hasil *Uji T-test* yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) Sebesar .000 < 0.05. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan, sehingga H_0 ditolak, dan H_1 diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan ABC Running memiliki pengaruh signifikan terhadap Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara.

DAFTAR PUSTAKA

- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2006). PENGARUH METODE ABC RUNNING TERHADAP HASIL BELAJAR TEKNIK LARI JARAK PENDEK 60 METER. 1–8.
- Amin, N. (2018). Buku Ajar: Gizi Olahraga. UNUSA PRESS.
- Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Prasojo, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar. 6, 96–108.
- Chaabene, H. (2015). Karate kumite: how to optimize performance.
- Fadilla, Z., Taqwin, Ketut, M., Ardiawan, N., Eka, M., Ummul, J., Zaini, P., Abdullah Lawang, K., & Jannah, M. (2023). METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF.
- Kurniasari, D. (2019). PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KOORDINASI PADA ATLET THE IMPACT OF ABC TRAINING ON THE COORDINATION TO STUDENT NUMBER OF. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(9), 1–7.
- Prasetya, A. A. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple'S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Susiono, R., & Hernawan. (2020). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10, 112–120. <https://doi.org/10.21009/GJIK.102.05>
- Syahrial, M. (2020). BUKU JAGO BELADIRI. Ilmu Cemerlang Group.
- Utomo, P., & Wahyudi, N. (2021). PENGARUH METODE LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA NOMOR LARI 200 METER DI KLUB ATLETIK PARON. 2, 43–50.