

## PENGUKURAN DAN ANALISIS KECEPATAN LARI MAHASISWA KELAS PORKES B PADA BERBAGAI JARAK SPRINT

Maryatur Royan<sup>1</sup>, Muhammad Zikri<sup>2</sup>, Egha Ricky Pratama<sup>3</sup>, Zelita Rahayu<sup>4</sup>,  
Mohd Adrizal<sup>5</sup>, Ely Yuliawan<sup>6</sup>

[maryatur.25@gmail.com](mailto:maryatur.25@gmail.com)<sup>1</sup>, [m.zikri0401@gmail.com](mailto:m.zikri0401@gmail.com)<sup>2</sup>, [egharickyp@gmail.com](mailto:egharickyp@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[zelitara@gmail.com](mailto:zelitara@gmail.com)<sup>4</sup>, [mohdadrizal@unja.id](mailto:mohdadrizal@unja.id)<sup>5</sup>, [yyeliyuliawan.fik@unja.id](mailto:yyeliyuliawan.fik@unja.id)<sup>6</sup>

Universitas Jambi

### ABSTRAK

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam menunjang performa olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan lari mahasiswa Kelas B melalui pengukuran pada berbagai jarak sprint, yaitu sprint 20 meter, sprint 30 meter, dan flying 30 meter. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa tes kecepatan lari. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa Kelas B yang mengikuti pelaksanaan tes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata, nilai tertinggi, dan nilai terendah dari setiap tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang diperoleh mahasiswa pada sprint 20 meter adalah 3,54 detik, sprint 30 meter sebesar 4,88 detik, dan flying 30 meter sebesar 4,25 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan akselerasi mahasiswa tergolong cukup baik, namun kemampuan mempertahankan kecepatan maksimal masih perlu ditingkatkan. Dengan demikian, diperlukan program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari mahasiswa, khususnya pada fase kecepatan maksimal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam penyusunan program latihan fisik yang lebih efektif dan efisien.

**Kata Kunci:** Kecepatan Lari, Sprint 20 Meter, Sprint 30 Meter, Flying 30 Meter, Mahasiswa.

### ABSTRACT

*Speed is one of the most important components of physical fitness that supports sports performance. This study aimed to determine the sprinting speed ability of Class B students through measurements at various sprint distances, namely the 20-meter sprint, 30-meter sprint, and flying 30-meter sprint. The research employed a quantitative descriptive method, with data collected through running speed tests. The participants were Class B students who took part in the speed testing sessions. The collected data were analyzed using descriptive statistics to determine the mean, highest, and lowest scores for each test. The results showed that the average time achieved by the students in the 20-meter sprint was 3.54 seconds, the 30-meter sprint was 4.88 seconds, and the flying 30-meter sprint was 4.25 seconds. These findings indicate that the students' acceleration ability was relatively good; however, their ability to maintain maximum speed still requires improvement. Therefore, a structured and continuous training program is needed to enhance students' sprinting performance, particularly in the maximum-speed phase. This study is expected to serve as an evaluation reference for developing more effective and efficient physical training programs.*

**Keywords:** Sprint Speed, 20-Meter Sprint, 30-Meter Sprint, Flying 30-Meter Sprint, Students.

### PENDAHULUAN

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga karena berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara cepat dan efektif. Kemampuan kecepatan dapat diukur melalui berbagai tes sprint yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan akselerasi dan kecepatan maksimal seseorang (Ismaryati, 2019).

“Pengukuran kecepatan lari dapat dilakukan menggunakan tes sprint 20 meter, sprint 30 meter, dan flying 30 meter. Tes sprint 20 meter digunakan untuk mengukur kemampuan akselerasi awal, sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan lari jarak pendek, sedangkan flying 30 meter digunakan untuk mengukur kemampuan mencapai dan mempertahankan kecepatan maksimal (Harsono, 2018).”

Mahasiswa Pendidikan Jasmani perlu memiliki tingkat kecepatan yang baik sebagai salah satu unsur kondisi fisik pendukung aktivitas olahraga. Oleh karena itu, diperlukan pengukuran dan analisis kemampuan kecepatan lari mahasiswa untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki serta sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis kemampuan kecepatan lari mahasiswa Kelas B melalui tes sprint 20 meter, sprint 30 meter, dan flying 30 meter.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis tingkat kemampuan kecepatan lari mahasiswa Kelas B berdasarkan hasil tes sprint pada berbagai jarak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan kecepatan lari mahasiswa Kelas B melalui tes sprint 20 meter, sprint 30 meter, dan flying 30 meter. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan, diperoleh nilai rata-rata pada masing-masing tes yaitu 3,54 detik untuk sprint 20 meter, 4,88 detik untuk sprint 30 meter, dan 4,25 detik untuk flying 30 meter.

**Tabel 1. Hasil Rata-rata Tes Kecepatan Mahasiswa Kelas B**

<b>Jenis Tes</b>	<b>Rata – Rata</b>
Sprint 20 Meter	3,54 detik
Sprint 30 Meter	4,88 detik
Flying 30 Meter	4,25 detik

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terdapat perbedaan hasil waktu tempuh pada setiap jenis tes sprint. Nilai rata-rata terbaik diperoleh pada tes sprint 20 meter, sedangkan waktu rata-rata tertinggi diperoleh pada tes sprint 30 meter. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan mahasiswa pada fase akselerasi dan fase kecepatan maksimal.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari mahasiswa Kelas B berada pada tingkat yang cukup baik. Pada tes sprint 20 meter diperoleh rata-rata waktu sebesar 3,54 detik. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan akselerasi awal mahasiswa yang relatif baik karena pada fase awal sprint, kemampuan menghasilkan percepatan menjadi faktor utama yang memengaruhi performa lari. Kecepatan akselerasi sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, serta teknik start yang baik.<sup>1</sup>

Pada tes sprint 30 meter diperoleh rata-rata waktu sebesar 4,88 detik. Hasil ini menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam meningkatkan kecepatan setelah fase akselerasi awal. Pada jarak ini, pelari mulai mendekati kecepatan maksimal sehingga kemampuan fisik dan teknik berlari menjadi faktor penting yang memengaruhi hasil tes.<sup>2</sup>

Sementara itu, pada tes flying 30 meter diperoleh rata-rata waktu sebesar 4,25 detik. Tes flying 30 meter dilakukan setelah pelari melewati fase percepatan sehingga

lebih menggambarkan kemampuan mempertahankan kecepatan maksimal. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah mampu mencapai kecepatan maksimal dengan cukup baik, meskipun masih diperlukan peningkatan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.<sup>3</sup>

Perbedaan hasil pada ketiga tes menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan setiap mahasiswa tidak sama. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, pengalaman latihan, kekuatan otot, koordinasi gerak, dan teknik sprint yang dimiliki masing-masing individu. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang berfokus pada peningkatan kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan kemampuan akselerasi agar performa sprint mahasiswa dapat meningkat secara optimal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengukuran dan analisis kecepatan lari mahasiswa Kelas B pada berbagai jarak sprint, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecepatan lari mahasiswa bervariasi pada setiap jenis tes yang dilakukan. Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata waktu sprint 20 meter sebesar 3,54 detik, sprint 30 meter sebesar 4,88 detik, dan flying 30 meter sebesar 4,25 detik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Kelas B memiliki kemampuan akselerasi awal yang cukup baik pada tes sprint 20 meter. Pada tes sprint 30 meter dan flying 30 meter, mahasiswa juga mampu mencapai kecepatan yang cukup baik, meskipun masih terdapat perbedaan performa antar individu. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, dan pengalaman latihan.

Secara keseluruhan, kemampuan kecepatan lari mahasiswa Kelas B berada pada kategori cukup baik. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terencana dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan akselerasi, kecepatan maksimal, serta performa sprint mahasiswa secara optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bompa, Tudor O. 2015. *Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono. 2018. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Maksum. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nossek. 2017. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.
- Sajoto, M. 2016. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.