

ANALISIS KECEPATAN LARI 100 M PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

ANALYSIS OF 100M SPRINT SPEED IN SPORTS COACHING EDUCATION STUDENTS AT GORONTALO STATE UNIVERSITY

¹ Sakina Alamri, Husnina Datau, ² Ruslin Malengga, ³ Ariyanto Kasim, ⁴ Ahmad Dzulfikar Ibnu Safrin Kaawoan, ⁶ Ahmad H. Abu, ⁷ Abdul Lukuta, ⁸ Rizky Paputungan, ⁹ Dr. Khoirul Anwar Pulungan, M. Pd

Kontak koresponden: sakinaalamri544@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional dan internasional, buku, skripsi, tesis, dan prosiding yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada berbagai database akademik menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan kecepatan lari 100 meter dan sprint. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) melalui proses identifikasi, pengelompokan, perbandingan, dan sintesis hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecepatan lari 100 meter dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu frekuensi langkah, panjang langkah, kemampuan akselerasi, teknik sprint, waktu reaksi saat start, kekuatan dan daya ledak otot tungkai, serta program latihan yang diterapkan. Selain itu, teknik biomekanika yang baik dan latihan yang terstruktur terbukti berkontribusi terhadap peningkatan performa sprint. Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PKO memerlukan pengembangan kondisi fisik yang didukung oleh perbaikan teknik sprint dan penerapan program latihan yang sistematis untuk mencapai performa yang optimal.

Kata Kunci: Kecepatan, lari 100 meter, sprint, mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to analyze the factors influencing 100-meter sprint speed among students of the Sports Coaching Education Program at Universitas Negeri Gorontalo through a literature review approach. The research employed a literature study method by collecting and analyzing relevant scientific sources, including national and international journals, books, undergraduate theses, master's theses, and conference proceedings published within the last five years. Data were collected through literature searches in various academic databases using keywords related to 100-meter sprint speed and sprint performance. Data analysis was conducted using content analysis techniques through the processes of identification, classification, comparison, and synthesis of previous research findings. The results indicate that 100-meter sprint performance is influenced by several factors, including stride frequency, stride length, acceleration ability, sprinting technique, reaction time at the start, lower limb strength and explosive power, as well as training programs. Furthermore, proper biomechanical techniques and structured training programs have been shown to contribute significantly to sprint performance improvement. Based on the findings, it can be concluded that improving 100-meter sprint speed among Sports Coaching Education students requires the development of physical condition supported by proper sprint techniques and systematic training programs to achieve optimal performance application of physical fitness exercises that are managed without using other learning glasses.

Keywords: 100-meter sprint, sprint, sports coaching students.

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang menitikberatkan pada pembentukan fisik. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kondisi tubuh manusia agar tetap optimal. Olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan berbagai jenis gerakan tubuh. Jenis gerakan tersebut melibatkan berlari melompat, berdiri sambil meloncat, berjalan, dan melempar, semuanya dalam bentuk gerakan tunggal maupun kombinasi dari gerakan-gerakan tersebut (Jumatriani et al., 2024). Atletik merupakan bagian dari olahraga yang secara umum terbagi menjadi kategori lari, lompat, lempar, dan jalan, dengan tujuan untuk menentukan siapa yang paling cepat, kuat, tinggi, dan mampu melempar jarak terjauh. Oleh karena itu, penerapan atletik sangat penting untuk peserta didik, mengingat bahwa atletik dianggap sebagai dasar dari berbagai cabang olahraga lainnya (Pangumbahase et al., 2021). Atletik merupakan salah satu olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan Olimpiade moderen. Cabang atletik dilaksanakan disemua negara karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya, memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu negara (Hanafi et al., 2024).

Menurut Rahayu et al., (2026), Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya). Kecepatan juga sebagai garis pesatuan waktu, juga diartikan kemampuan berdasarkan kemudahan gerak, proses sistem gerak dan perangkat otot untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu, kecepatan adalah hasil kerja suatu tenaga pada suatu masa (Pribadi, 2024).

Lari *Sprint* 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang - kencangnya dalam jarak 100 Meter. Lari cepat atau *sprint* adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. *Sprint* atau lari cepat yaitu perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m (Pratama & Sitompul, 2024).

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun Lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat inteletualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi, sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa sendiri adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah pelajar di tingkat perguruan tinggi dan sudah dewasa berkembang emosional, psikologis, fisik, kemandirian, dan telah berkembang jadi dewasa. Sedangkan mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar diperguruan tinggi tertentu (Saputra et al., 2022).

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo merupakan calon tenaga profesional di bidang olahraga yang dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik. Sebagai mahasiswa yang mempelajari ilmu kepelatihan dan praktik olahraga secara langsung, kemampuan kecepatan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk dimiliki. Kecepatan tidak hanya berperan dalam cabang atletik, tetapi juga mendukung performa dalam berbagai cabang olahraga lainnya yang memerlukan gerakan cepat dan eksplosif. Namun demikian, kemampuan kecepatan lari pada mahasiswa PKO dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor usia, jenis latihan, tingkat aktivitas fisik, pengalaman olahraga, serta kondisi fisik masing-masing individu. Perbedaan tersebut perlu diketahui melalui pengukuran dan analisis yang sistematis sehingga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kemampuan kecepatan mahasiswa PKO. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam proses pembelajaran, penyusunan program latihan, maupun pengembangan prestasi olahraga di lingkungan kampus. Analisis kecepatan lari 100 meter menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan data objektif mengenai kemampuan sprint mahasiswa PKO Universitas Negeri Gorontalo. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen, pelatih, dan mahasiswa dalam upaya meningkatkan kualitas kondisi fisik, khususnya komponen kecepatan.

Dengan demikian, penelitian tentang analisis kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PKO Universitas Negeri Gorontalo perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kemampuan kecepatan mahasiswa serta faktor-faktor yang berkaitan dengan pencapaian performa lari sprint 100 meter.

Metode

Metode studi literatur merupakan pendekatan yang digunakan dalam artikel ini untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber yang relevan. Studi literatur dapat diartikan sebagai upaya untuk mengumpulkan data penting mengenai suatu subjek atau isu (Febrianto et al., 2024). Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur, seperti jurnal nasional dan internasional, buku referensi, skripsi, tesis, prosiding, serta sumber ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur menggunakan kata kunci seperti kecepatan lari 100 meter, *sprint* 100 meter, kecepatan atletik, dan kondisi fisik atlet pada berbagai database akademik, seperti *Google Scholar*, Garuda, dan *ScienceDirect*. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi topik, kredibilitas sumber, serta tahun publikasi untuk memastikan kualitas data yang digunakan. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses identifikasi, pengelompokan, perbandingan, dan sintesis hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecepatan lari 100 meter dan faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak (*power*), frekuensi langkah, panjang langkah, teknik sprint, dan kondisi fisik. Selanjutnya, hasil analisis tersebut diinterpretasikan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kemampuan kecepatan lari 100 meter serta

faktor-faktor yang berkontribusi terhadap performa sprint, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan kesimpulan penelitian.

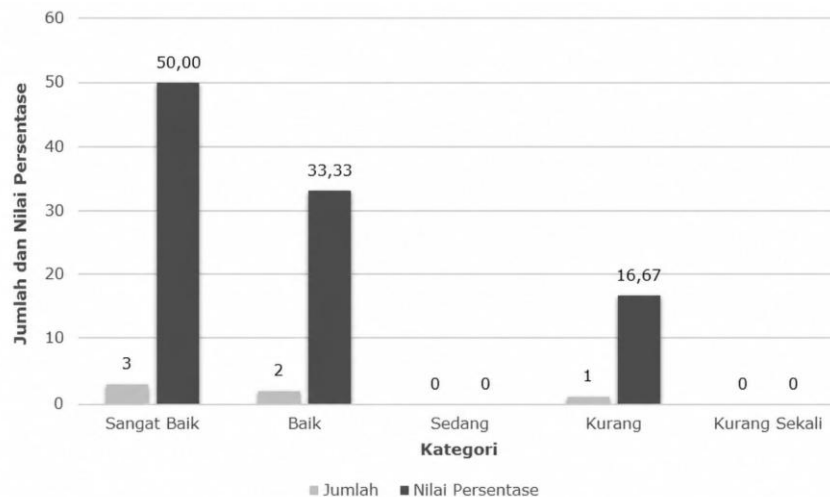
Hasil

Hasil pengukuran kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa waktu tempuh peserta berada pada rentang 14–17 detik. Distribusi frekuensi hasil lari 100 meter dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo

No	Klasifikasi	Interval Waktu	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	14	3	50,00%
2	Baik	15	2	33,33%
3	Sedang	16	0	0,00%
4	Kurang	17	1	16,67%
5	Kurang sekali	>17	0	0,00%
Jumlah			6	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar mahasiswa berada pada klasifikasi sangat baik dengan frekuensi sebanyak 3 orang (50,00%). Mahasiswa yang berada pada klasifikasi baik sebanyak 2 orang (33,33%), sedangkan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (16,67%). Tidak terdapat mahasiswa pada klasifikasi sedang dan kurang sekali.



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1, tingkat kecepatan lari 100 meter mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo didominasi oleh kategori sangat baik. Sebanyak 3 mahasiswa (50,00%) mampu menempuh jarak 100 meter dalam waktu 14 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan kecepatan yang baik dalam melakukan lari sprint 100 meter.

Selain itu, terdapat 2 mahasiswa (33,33%) yang berada pada kategori baik dengan waktu tempuh 15 detik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan kecepatan yang relatif baik dan hanya memiliki selisih waktu yang kecil dibandingkan kelompok kategori sangat baik. Sementara itu, hanya 1 mahasiswa (16,67%) yang berada pada kategori kurang dengan waktu tempuh 17 detik. Tidak terdapat mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang maupun kurang sekali.

Dominannya kategori sangat baik dan baik menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo secara umum berada pada tingkat yang baik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang rutin dilakukan mahasiswa selama mengikuti proses perkuliahan dan praktik olahraga. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang memerlukan kemampuan sprint dalam waktu singkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan kecepatan yang memadai. Kecepatan lari yang baik mencerminkan kemampuan sistem neuromuskular dalam menghasilkan gerakan secara cepat dan efisien. Dengan demikian, hasil pengukuran kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sangat baik dan baik, sehingga secara umum tingkat kecepatan lari mahasiswa dapat dikatakan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek fisik maupun biomekanika gerak. Faktor-faktor yang paling dominan meliputi frekuensi langkah, panjang langkah, kemampuan akselerasi, teknik sprint, waktu reaksi saat start, serta program latihan yang diterapkan. Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik berlari yang efektif dan efisien memiliki peran penting dalam meningkatkan performa sprint, selain didukung oleh kondisi fisik seperti kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Selain itu, penerapan metode latihan yang terstruktur, seperti latihan interval sprint dan circuit training, terbukti mampu meningkatkan kemampuan kecepatan lari 100 meter. Oleh karena itu, upaya peningkatan kecepatan lari pada mahasiswa PKO tidak hanya perlu difokuskan pada pengembangan kondisi fisik, tetapi juga pada perbaikan teknik sprint dan penerapan program latihan yang sesuai sehingga dapat mendukung pencapaian performa lari 100 meter yang optimal.

Referensi

- Febrianto, A., Siroj, R. A., & Hartatiana. (2024). Studi Literatur: Landasan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat. *Journal Educational Research And Development | E-Issn : 3063-9158*, 1(2), 259–263. <https://doi.org/10.62379/Jerd.V1i2.142>
- Hanaf, S., Amahoru, N. M., & Jamaluddin. (2024). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter. *Cakra Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 1(1), 14–23.
- Harahap, M. I., Tanjung, K. A., & Manurung, I. K. B. (2024). Analisis Biomekanika Atlet Sprint 100 Meter Pemusatan Latihan Daerah Pon Xxi Tahun 2024. *Indonesia Sport Journal*, 6(2), 42–48.
- Hulu, T., Sidabalok, J. R., Hutasoit, K. L., Hia, J. C. S., Manurung, B. N., Matondang, M., & Prima, A. (2025). Analisis Kecepatan (Speet) Pada Sprint 100 Meter Untuk Peningkatan Peforma. *Didaktik : Jurnal Ilmiah Pgsd Fkip Universitas Mandiri*, 10(4), 212–218.
- Ilmi, Z., & Lestari, B. (2025). Lari 100 Meter Atlet Sprinter Klub Gladiator Atletik Gresik. *Jpo : Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3), 1049–1053.
- Jumatrioni, N. R., Abdul Saman, & Jud. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pejaskes-Rek 2020 Uho. *Journal Olympic (Physical Education, Health And Sport)*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.36709/Jolympic.V4i1.84>
- Mirin, M., Nisa, F., & Khasanah, S. (2025). Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Bukan Determinan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Pplp Papua Mikdol. *Jurnal Olahraga Papua*, 7(2), 13–19.
- Nasution, G. M., Heri, Z., & Hasibuan, R. (2024). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Club Dumpang Atletik Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 54–58.
- Pangumbahase, M. D., Berhimpong, J., & Sondakh, N. (2021). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Cabang Olahraga Atletik. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 101–107. <https://doi.org/10.53682/Pj.V2i1.1058>
- Pratama, Y., & Sitompul, S. R. (2024). Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100meter. 2104–2113.
- Pribadi, M. R. (2024). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Putra Program Studi Pendidikan Olahraga Institut Sains Dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara. 2(July), 306–312.
- Qomara, N. R., & Susanto, I. H. (2024). Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik (Studi Kasus Pada Lalu Muhammad Zohri Di Kejuaraan Dunia International Association Of Athletics Federation U-20 Tahun 2018). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(3), 15–22.
- Rahayu, N., Arsil, Febrian, M., & Antoni, D. (2026). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Lari 100 Meter Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 9(3), 995–1004.
- Saputra, Y. A. D., Perdima, F. E., & Masterjon. (2022). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen Bengkulu. *Educative Sportive - Edusport*, 3(4), 57–63.

[Http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76887-](http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76887-8)

[8%0ahttp://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-93594-](http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-93594-2)

[2%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-](http://Dx.Doi.Org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3)

[3%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jff.2015.06.018%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1038/S41559-](http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jff.2015.06.018)

[019-0877-3%0aht](http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jff.2015.06.018)

Soemaredjo, B. Sujiono. (2021). Studi Literasi Tentang Frekuensi Langkah Dan Panjang Langkah Pada Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.21009/Jsce.05103>

Sunaryadi, Y. (2021). Identification Of Step-Length And Step-Frequency : Determining Factors Of 100m Sprinting Performance At Junior Level Athlete. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 102–109.