

## Kontribusi Tes Pengukuran Terhadap Peningkatan Prestasi Lari Melalui Evaluasi Kemampuan Fisik Atlet

Bribert Martua Panggabean<sup>1</sup> Febri Doli Maruli Sinaga<sup>2</sup> Gilang Maulana Siregar<sup>3</sup> Toto Haryono Tumanggor<sup>4</sup> Mawardinur<sup>5</sup> Mesnan<sup>6</sup>

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email: [panggabeanbribert@gmail.com](mailto:panggabeanbribert@gmail.com)<sup>1</sup> [dolisinaga745@gmail.com](mailto:dolisinaga745@gmail.com)<sup>2</sup>

[gilangmaulanapsp@gmail.com](mailto:gilangmaulanapsp@gmail.com)<sup>3</sup> [tototumanggor48@gmail.com](mailto:tototumanggor48@gmail.com)<sup>4</sup> [bmw@unimed.ac.id](mailto:bmw@unimed.ac.id)<sup>5</sup>  
[mesnan@unimed.ac.id](mailto:mesnan@unimed.ac.id)<sup>6</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tes pengukuran terhadap peningkatan prestasi lari melalui evaluasi kemampuan fisik atlet. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional, dengan subjek penelitian atlet lari yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan fisik yang meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, serta data prestasi lari atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes lapangan dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan statistik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hasil tes pengukuran dengan peningkatan prestasi lari, di mana komponen kecepatan dan daya tahan menjadi faktor dominan dalam menentukan performa atlet. Selain itu, pelaksanaan tes secara berkala terbukti membantu pelatih dalam memantau perkembangan atlet serta menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu.

**Kata Kunci:** Tes Pengukuran, Prestasi Lari, Kemampuan Fisik, Evaluasi, Atlet

### Abstract

*This study aims to determine the contribution of measurement tests to improving running performance through the evaluation of athletes' physical abilities. The method used was a quantitative approach with a descriptive correlational study, with runners selected using a purposive sampling technique. The research subjects were physical ability tests covering endurance, speed, strength, and agility, as well as athlete running performance data. Data collection was conducted through field tests and documentation, then analyzed using correlation statistics. The results showed a significant relationship between measurement test results and improved running performance, with speed and endurance components being the dominant factors in determining athlete performance. Furthermore, conducting regular tests has been shown to assist coaches in monitoring athlete progress and developing more effective training programs tailored to individual needs. Thus, measurement tests play a crucial role in improving running performance because they provide objective data as a basis for evaluation and the development of targeted and optimal training programs.*

**Keywords:** Measurement Tests, Running Performance, Physical Abilities, Evaluation, Athletes



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Menurut Sajoto (1995), kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi olahraga. Hal ini terlihat jelas dalam cabang olahraga lari yang menuntut kemampuan seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan sulit mencapai performa maksimal meskipun memiliki teknik yang bagus. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik harus dilakukan secara terencana dan berkelanjutan agar prestasi dapat meningkat secara optimal. Dalam proses pembinaan tersebut, tes dan pengukuran menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan.

Widiastuti (2011) menjelaskan bahwa tes dan pengukuran digunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang secara objektif berdasarkan data yang dapat diukur. Melalui kegiatan ini, pelatih dapat memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi atlet, sehingga tidak hanya mengandalkan perkiraan semata. Dengan adanya data yang jelas, proses pembinaan menjadi lebih terarah dan terukur. Lebih lanjut, Harsono (2015) menekankan bahwa program latihan yang efektif harus disusun berdasarkan kondisi dan kemampuan atlet yang sebenarnya. Oleh karena itu, hasil dari tes pengukuran sangat penting untuk dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Jika program latihan disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, maka proses peningkatan kemampuan fisik akan berjalan lebih efektif dan efisien. Hal ini juga dapat membantu atlet dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

Selain sebagai dasar penyusunan program latihan, tes pengukuran juga berperan dalam proses evaluasi. Kemenpora RI (2017) menyatakan bahwa evaluasi diperlukan untuk memantau perkembangan atlet selama menjalani program latihan. Melalui evaluasi yang dilakukan secara berkala, pelatih dapat mengetahui apakah program yang diberikan sudah berjalan dengan baik atau perlu dilakukan perbaikan. Dengan demikian, proses pembinaan tidak berjalan secara statis, tetapi terus mengalami penyesuaian sesuai dengan perkembangan atlet. Di sisi lain, Arikunto (2013) mengungkapkan bahwa suatu evaluasi yang baik harus didasarkan pada data yang valid dan reliabel agar hasilnya dapat dipercaya. Dalam konteks olahraga lari, data hasil tes pengukuran menjadi dasar utama dalam menilai kemampuan fisik atlet. Jika data yang diperoleh akurat, maka keputusan yang diambil oleh pelatih juga akan lebih tepat. Hal ini menunjukkan bahwa tes pengukuran tidak hanya sekadar formalitas, tetapi memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan pembinaan atlet. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa tes pengukuran memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan prestasi lari melalui evaluasi kemampuan fisik atlet. Dengan memanfaatkan hasil tes secara optimal, pelatih dapat merancang program latihan yang sesuai, memantau perkembangan atlet, serta melakukan evaluasi secara berkelanjutan. Dengan demikian, prestasi atlet lari dapat ditingkatkan secara lebih terarah dan berdasarkan pendekatan yang ilmiah.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tes pengukuran terhadap peningkatan prestasi lari melalui evaluasi kemampuan fisik atlet. Menurut Arikunto (2013), penelitian kuantitatif menekankan pada pengolahan data berupa angka untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang jelas dan terukur. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari yang aktif mengikuti kegiatan latihan, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti keaktifan dan pengalaman mengikuti latihan atau kompetisi. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan fisik yang relevan dengan cabang olahraga lari, meliputi tes daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Widiastuti (2011) menjelaskan bahwa tes dan pengukuran dalam olahraga digunakan untuk memperoleh data kemampuan fisik secara objektif sebagai dasar evaluasi dan penyusunan program latihan. Prosedur penelitian dilakukan melalui tahap pelaksanaan tes kemampuan fisik dan pengumpulan data prestasi lari atlet, kemudian dilanjutkan dengan analisis data. Teknik pengumpulan data menggunakan tes langsung (field test) dan dokumentasi hasil prestasi atlet. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik korelasi untuk mengetahui hubungan antara hasil tes pengukuran dengan prestasi lari. Menurut Sugiyono (2017), analisis korelasi digunakan untuk melihat sejauh mana hubungan

antar variabel, sehingga dapat diketahui kontribusi tes pengukuran terhadap peningkatan prestasi atlet lari.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang jelas antara tes pengukuran kemampuan fisik dengan peningkatan prestasi lari atlet. Data yang diperoleh dari berbagai komponen tes seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan memperlihatkan adanya peningkatan nilai setelah atlet menjalani program latihan yang terarah. Peningkatan ini juga diikuti dengan perbaikan waktu tempuh lari, yang menjadi indikator utama dalam menilai prestasi atlet. Secara umum, komponen kecepatan dan daya tahan menjadi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi hasil prestasi lari. Atlet yang memiliki hasil tes kecepatan yang baik cenderung mampu mencatat waktu tempuh yang lebih cepat pada nomor sprint. Sementara itu, pada nomor jarak menengah dan jauh, daya tahan menjadi faktor penentu utama dalam menjaga konsistensi performa selama berlari. Hal ini menunjukkan bahwa setiap komponen fisik memiliki kontribusi yang berbeda sesuai dengan jenis nomor lari yang diikuti.

Dalam pembahasan lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tes pengukuran tidak hanya berfungsi sebagai alat penilaian awal, tetapi juga sebagai alat kontrol perkembangan atlet. Melalui pelaksanaan tes secara berkala, pelatih dapat memantau peningkatan kemampuan fisik atlet dari waktu ke waktu. Dengan demikian, proses latihan menjadi lebih terarah karena didasarkan pada data yang nyata, bukan sekadar perkiraan. Menurut Widiastuti (2011), tes dan pengukuran dalam olahraga memberikan informasi objektif yang sangat dibutuhkan dalam proses evaluasi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian, di mana data hasil tes mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai perkembangan kemampuan atlet. Dengan adanya data tersebut, pelatih dapat mengetahui bagian mana yang sudah mengalami peningkatan dan bagian mana yang masih perlu ditingkatkan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa program latihan yang disusun berdasarkan hasil tes pengukuran cenderung lebih efektif. Atlet yang mengikuti program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu menunjukkan peningkatan performa yang lebih signifikan dibandingkan dengan atlet yang menjalani latihan secara umum. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan latihan yang berbasis data mampu memberikan hasil yang lebih optimal.

Evaluasi yang dilakukan secara berkelanjutan juga memberikan dampak positif terhadap motivasi atlet. Ketika atlet mengetahui perkembangan kemampuan fisiknya melalui hasil tes, mereka cenderung lebih termotivasi untuk meningkatkan performa. Proses ini menciptakan siklus yang positif antara latihan, evaluasi, dan peningkatan prestasi, sehingga pembinaan atlet menjadi lebih sistematis dan terarah. Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menegaskan bahwa tes pengukuran memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi lari. Melalui evaluasi kemampuan fisik yang dilakukan secara berkala, pelatih dapat menyusun program latihan yang tepat, memantau perkembangan atlet, serta melakukan perbaikan secara berkelanjutan. Dengan demikian, penggunaan tes pengukuran secara optimal dapat menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam pembinaan atlet lari.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tes pengukuran memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan prestasi lari melalui evaluasi kemampuan fisik atlet. Tes pengukuran mampu memberikan data yang objektif mengenai kondisi fisik atlet, sehingga pelatih dapat mengetahui tingkat kemampuan serta perkembangan

yang terjadi selama proses latihan berlangsung. Selain itu, penggunaan tes pengukuran sebagai dasar dalam penyusunan program latihan terbukti dapat meningkatkan efektivitas latihan. Program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu atlet memungkinkan peningkatan performa yang lebih optimal, terutama pada komponen fisik seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Dengan demikian, penerapan tes dan pengukuran yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan sangat penting dalam proses pembinaan atlet lari. Melalui evaluasi yang tepat, pelatih dapat melakukan perbaikan program latihan serta memaksimalkan potensi atlet, sehingga prestasi yang dicapai dapat meningkat secara lebih terarah dan optimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Dubuque: Brown & Benchmark.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2017). *Panduan Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Kirkendall, D. R., Gruber, J. J., & Johnson, R. E. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nosseck, J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widodo, A. (2018). *Evaluasi Program Latihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.