

## **TEST KECEPATAN (SPEED)**

### **1. Tes Kecepatan Lari 10, 20, 30, 40, 50, dan 60 Meter**

- Kecepatan adalah kemampuan seseorang menempuh jarak sejauh-jauhnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- Tujuan Tes lari 10, 20, 30, 40, 50, dan 60 Meter adalah tes untuk mengukur kecepatan teste dalam berlari.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

#### **a) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan**

- Lapangan yang rata, lurus, dan tidak licin untuk berlari panjang sejauh ± 80 Meter
- Kapur untuk pengaris
- Stopwatch/pengukur waktu
- Bendera start/Pluit
- Seperangkat alat tulis
- Nomor dada
- Papan untuk alas menulis
- Lembar hasil tes
- Lak ban

#### **b) Petugas Tes (Tester)**

Anggota dalam pengambilan waktu untuk lari 60 meter adalah sebagai berikut:

- Beberapa orang pengambil waktu (sesuai jumlah teste/ kebutuhan)
- 1 orang stater (Pelepas Teste)
- 1 orang pencatat waktu ke lembar kertas tes

#### **c) Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter**

- Di pastikan teste dalam keadaan sehat
- Memakai pakaian olahraga/sepatu
- Melakukan pemanasan
- Memahami pelaksanaan tes
- Teste berdiri dibelakang garis start menggunakan start berdiri.

- Aba-aba atarter adalah “bersedia” dan “Ya”
- Pada aba-aba “Ya” teste berlari secepat mungkin menuju garis finish sejauh 60 meter.
- Pengambil waktu mematikan stopwatch setelah sebagian togok teste melewati garis finish.
- Teste berlari dilintasan masing-masing
- Hasil tercatat di stopwatch di salinkan ke lembar kertas hasil test.
- Tes dilakukan sebaik mungkin.

**d) Tes dinyatakan tidak sah/diulang**

- Teste berlari ke lintasan lain
- Teste menghalangi teste lain
- Teste berlari sebelum aba-aba “Ya”
- Teste terjatuh tidak sampai ke finish
- Lihat gambar 1 pelaksanaan test :



**Gambar 1: Tes TKJI Lari 10, 20, 30, 40, 50, dan 60 Meter  
(Sumber: Dokumen Sendiri)**