

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KOTA BANJARMASIN**



**OLEH:
DESTIAN ARUM RAMADHAN
NIM. 1910122310026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KOTA BANJARMASIN**



**OLEH:
DESTIAN ARUM RAMADHAN
NIM. 1910122310026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

DESTIAN ARUM RAMADHAN, NIM. 1910122320026, 2023. “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kota Banjarmasin”. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Pembimbing (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Teknik Dasar Lari Kota Banjarmasin.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey dimana data yang ada penelitian ini diambil dengan cara tes pelaksanaan lari jarak pendek pada atlet kota Banjarmasin. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah 7 orang atlet. Sampel pada penelitian ini adalah 7 orang atlet.

Dari Hasil data yang diperoleh pada 7 orang yang mengikuti tes menunjukkan Atlet yang memiliki Teknik dasar lari jarak pendeknya berada pada klasifikasi “Baik Sekali” berjumlah 2 orang dengan persentase (29%), “Baik” berjumlah 4 orang dengan persentase (29%), “Cukup” berjumlah 1 orang dengan persentase (14%), “Kurang” berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), dan “Kurang Sekali” sejumlah 0 orang dengan persentase (0%).

Maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil tes Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Kota Banjarmasin adalah dalam kategori “Baik”.

Kata Kunci: Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet

ABSTRACT

DESTIAN ARUM RAMADHAN, NIM. 1910122320026, 2023. "Athlete's Implementation Analysis of 100 Meter Short Run in Banjarmasin City". Thesis Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisor (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Advisor (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO The purpose of this study was to find out the basic technique of running in the city of Banjarmasin.

This research is quantitative descriptive. The method in this study used a survey method where the data in this study were taken by means of a short-distance running test for athletes in the city of Banjarmasin. With data collection techniques using tests. The sample selection method used is total sampling. The population of this study were 7 athletes. The sample in this study were 7 athletes.

From the results of the data obtained on the 7 people who took the test, it showed that athletes who had the basic technique of running short distances were in the "Very Good" classification with a proportion of 2 people (29%), "Good" with a proportion of 4 people (29%), "Enough" is 1 person with a proportion (14%), "Less" is 0 people with a proportion (0%), and "Not once" is 0 people with a proportion (0%).

So the results of this study can be interpreted that the results of the Banjarmasin City Short Distance Run test are in the "Good" category.

Keywords: Analysis of the Implementation of the 100 Meter Short Distance Run by Athletes

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Langkahku Sekarang Cermin Hidup ku dimasa depan”

(Siti Cristanti)

PERSEMBAHAN:

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Muldiarso dan ibu Siti Cristanti serta kakak saya Dita yang telah membantu dari material maupun non-material

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KOTA BANJARMASIN**

Oleh:

Destian Arum Ramadhan
NIM 1910122310026

Pembimbing I



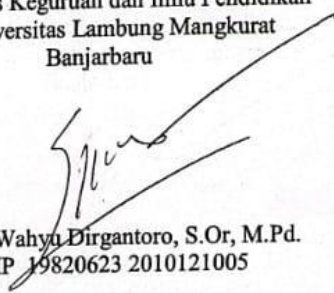
Akhmad Amirudin, S.Pd, M. Pd.
NIPK 19920211201702101001

Pembimbing II



Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO.
NIP 195807161988031001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd.
NIP 19820623 2010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal: 14 Juni 2023

Dewan Penguji

Akhmad Amirudin, S.Pd, M. Pd. (Ketua)
Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO. (Sekertaris)
Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. (Anggota)



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



M. Wahidul Kahri, M.Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DESTIAN ARUM RAMADHAN

NIM : 1910122310026

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 15 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,

Destian Arum Ramadhan

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Destian Arum Ramadhan
NIM : 1910122310026
Tempat, Tanggal lahir : Banjarbaru, 23 Desember 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Komp. Borneo Indah Jl. Mahoni Blok F. 24 RT. 001 RW.
001 Kel. Landasan Ulin Tengah, Kec. Liang Anggang,
Banjarbaru

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 2 Maret 2023

Pembuat pernyataan



Destian Arum Ramadhan

NIM. 1910122310026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhannahu wa Ta'ala dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya jugalah penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi yang berjudul “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kota Banjarmasin”

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan masukan dari para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Proposal Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani , Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah banyak memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk peneliti.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Dr. H. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc selaku wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

4. Bapak Dr. Imam Yuwono, M.Pd. selaku wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru
7. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. Eka Purnama Indah, M.Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Akhmad Amirudin, S.Pd, M. Pd Selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
11. Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO Selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
12. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd Selaku Penguji yang memberikan masukan-masukan demi sempurnanya karya tulis ini

13. Drs. H. M. Mulhim, M.Pd selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan serta motivasi selama penulisan skripsi ini.
14. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen program studi pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
15. Kepada seluruh Atlet Lari Jarak Pendek 100 Meter Kota Banjarmasin yang bersedia menjadi sampel sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
16. Kepada orang tua saya Ayah Muldiarso dan Ibu Siti Cristanti yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.
17. Kepada teman seperjuangan REG A2 2019 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga ibadah mereka mendapat balasan dari Allah Subhannahu wata'ala. Amin Ya Robbal Alamin.

Banjarbaru, 14 juni 2023

Peneliti,

Destian Arum Ramadhan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
SURAT PERNYATAAN MENDELEY	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR DOKUMENTASI PENELITIAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusahan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Variabel Penelitian	27
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional variabel	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	29
D. Metode Penelitian	29
E. Populasi dan Sampel	30
F. Instrument Penelitian	31
G. Pengumpulan Data	38
H. Rancangan Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Dekripsi Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Lembar penilaian tes untuk kerja teknik dasar atletik lari jarak pendek ...	32
Tabel 3.2 Deskripsi lembar penilaian tes teknik dasar atletik lari jarak pendek	33
Tabel 3.3 Norma Pengklasifikasian Pelaksanaan Lari Jarak Pendek	39
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Lari Jarak Pendek	41
Tabel 4.2 Data Jumlah Total Hasil Penelitian.....	42
Tabel 4.3 Kategori Penilaian Lari Jarak Pendek	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Posisi dan sikap Bersedia	15
Gambar 2.2. Posisi badan dalam keadaan Siap	16
Gambar 2.3. Posisi Yaak	17
Gambar 2.4. Tahap melayang	18
Gambar 3.1 Bentuk dan Ukuran Instrumen tes lari jarak pendek 100 m	37

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Pelaksanaan lari Jarak Pendek	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	52
Lampiran 2. Surat Pengantar Izin Penelitian ke PASI Banjarmasin	53
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian dari PASI Banjarmasin	54
Lampiran 4. Surat Selesai Penelitian dari PASI Banjarmasin	55
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I	56
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II	57
Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi	58

DOKUMENTASI PENELITIAN

	Halaman
Gambar 1. Foto Stadion Lambung Mangkurat Banjarmasin	59
Gambar 2. Foto Pengarahan Pelaksanaan Tes	59
Gambar 3 . Foto Pelaksanakan Lari Jarak Pendek	60
Gambar 4 . Foto Pelaksanakan Lari Jarak Pendek	60
Gambar 5 . Foto Pelaksanakan Lari Jarak Pendek	61
Gambar 6 . Foto Pelaksanakan Lari Jarak Pendek	61
Gambar 7 . Foto Pelaksanakan Lari Jarak Pendek	62
Gambar 8 . Foto Pelaksanakan Lari Jarak Pendek	62
Gambar 9 . Foto Pelaksanakan Lari Jarak Pendek	63
Gambar 10 . Foto Alat-alat Tes.....	63
Gambar 11 . Foto Alat-alat Tes	64
Gambar 12 . Foto Alat-alat Tes	64
Gambar 13. Foto Bersama Petugas Penelitian	65
Gambar 14. Foto Bersama Atlet, Pelatih serta Petugas	65