

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER ATLET
KABUPATEN BANJAR**



**OLEH:
Muhammad Hisyam Rabbani
NIM. 1910122310036**

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 JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER ATLET
KABUPATEN BANJAR**



**OLEH:
Muhammad Hisyam Rabbani
NIM. 1910122310036**

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 JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

MUHAMMAD HISYAM RABBANI, NIM. 1910122310036, 2023. ‘‘Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Kabupaten Banjar’’. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Akhmad Amirudun, S.Pd, M.Pd. Pembimbing (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah analisis pelaksanaan lari jarak pendek 100 Meter atlet Kabupaten Banjar. Penelitian Ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tahapan dalam lari jarak pendek atlet kabupaten Banjar.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Deskripsi data penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, dimana data yang diambil pada penelitian menggunakan instrumen tes dan pengukuran analisis pelaksanaan lari jarak pendek atlet Kabupaten Banjar.

Hasil data yang diperoleh dari 6 orang Atlet yang mengikuti tes menunjukkan Atlet memiliki keterampilan sangat baik berjumlah 1 orang persentase (16,67%), Baik berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), Cukup berjumlah 5 orang dengan persentase (83,33%), Kurang berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), Sangat kurang berjumlah 0 orang dengan persentasi (0%). Dari Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil tes dan pengukuran analisis pelaksanaan lari jarak pendek 100 Meter atlet Kabupaten Banjar masuk dalam Kategori” cukup ”.

Kata Kunci : Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Banjar.

ABSTRACT

MUHAMMAD HISYAM RABBANI, NIM. 1910122310036, 2023. Analysis of the Implementation of the 100 Meters Short Distance Run for Athletes in Banjar Regency. Thesis Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor (I) Akhmad Amirudin, S.Pd, M.Pd. Advisor (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO.

The problem in this study is the Analysis of the Implementation of the 100 Meters Short Distance Run for Athletes in Banjar Regency. This study aims to find out how the stages in the short distance running of Banjar district athletes.

The method used in this research is a survey. The description of the research data used a quantitative descriptive research design, where the data was taken in the study using test instruments and measurement analysis of the implementation of short distance running for athletes in Banjar Regency.

The results of the data obtained from 6 athletes who took the test showed that athletes had very good skills amounting to 1 percentage (16.67%), Good amounted to 0 people with a percentage (0%), Enough amounted to 5 people with a percentage (83.33%), Less is 0 people with a percentage (0%), Very less is 0 people with a percentage (0%). From the results of the above study it can be concluded that the results of tests and measurements of the Analysis of the Implementation of the 100 Meters Short Distance Run for Athletes in Banjar Regency are included in the "less than enough" category.

Keywords : Analysis of the Implementation of the 100 Meters Short Distance Run for Athletes in Banjar Regency.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Perjalanan seribu mil di mulai dari satu langkah”.

(Lao Tzu)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Bahrudin dan Ibu Rohyati yang telah membantu dari material maupun non material, tidak lupa juga karya ini saya persembahkan untuk teman – teman dan orang di sekitar saya yang telah membantu dan dan memberikan banyak pelajaran berharga.

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER ATLET KABUPATEN BANJAR

Oleh :

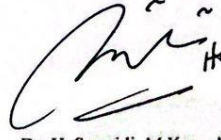
Muhammad Hisyam Rabbani
NIM. 1910122310036

Pembimbing Utama



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

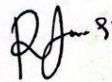
Pembimbing Pendamping



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




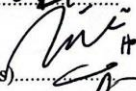
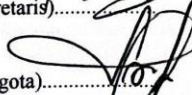
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan 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

- | | | |
|----------------------------------|-------------------|--|
| 1. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. | (Ketua)..... |  |
| 2. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO. | (Sekretaris)..... |  |
| 3. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. | (Anggota)..... |  |

Mengetahui:

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



Prof. Ferdinanto, M.Pd.
NIP 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Hisyam Rabbani
NIM : 1910122310036
Tempat, Tanggal lahir : Gambut, 15 Agustus 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : JL. Irigasi Gg. Baiturrahman
Kelurahan Gambut Kab. Banjar Kalimantan Selatan

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, 31 Mei 2023
Pembuat pernyataan



Muhammad Hisyam Rabbani
NIM. 1910122310036

SURAT PERNYATAAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD HISYAM RABBANI
NIM : 1910122310036
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, 31 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Hisyam Rabbani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul: “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Banjar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan Proposal Penelitian ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya 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. Drs. Perdinanto M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Dr. Eka Purnama Indah, M.Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan

- bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
7. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO, Selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
 8. Dr. H. Syamsul, M.Pd Selaku Penguji yang memberikan masukan- masukan demi sempurnanya karya tulis ini
 9. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen program studi pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
 10. Kepada Ketua PASI Kabupaten Banjar Zauhar Effendi, A.M. Pd yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data demi kelengkapan data penelitian.
 11. Kepada orang tua saya Ayah Bahrudin dan ibu Rohyati yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.
 12. Kepada sahabat seperjuangan REG A3 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, 31 Mei 2023

Muhammad Hisyam Rabbani

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL DAN DIAGRAM.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

DAFTAR TABEL DAN DIAGRAM

Tabel 3.1 Lembar penilaian tes untuk kerja teknik dasar atletik lari.....	28
Tabel 3.2 Deskripsi lembar penilaian tes untuk kerja teknik dasar atletik lari jarak pendek.....	29
Tabel 4.1 Temuan Hasil Tes.....	36
Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	37
Tabel 4.3 Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	37
Tabel 4.4 Diagram Tes Lari Jarak Pendek.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 posisi dan sikap bersedia.....	13
Gambar 2.2 posisi badan dalam keadaan siap.....	14
Gambar 2.3 Tahapan Posisi YAAK.....	15
Gambar 2.4 Tahap Melayang lari jarak pendek.....	16
Gambar 2.5 Bentuk dan ukuran instrument tes lari lari jarak pendek 100 M.....	32
Gambar 3.1 Observasi.....	54
Gambar 3.2 Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	54
Gambar 3.3 Alat Penelitian.....	56
Gambar 3.4 Foto Bersama pelatih dan atlet.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	47
Lampiran 2 : Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama.....	48
Lampiran 3 : Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Pendamping.....	49
Lampiran 4 : Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I dan II.....	50
Lampiran 5 : Surat Pengantar Izin PASI Banjar.....	51
Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Penelitian Dari PASI Banjar.....	52
Lampiran 7 : Surat Pernyataan Mendeley.....	53

