

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK ATLET
KABUPATEN TANAH BUMBU**



**OLEH:
I WAYAN ARJUN PARAYUNANDA
NIM. 1810122310014**

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

I WAYAN ARJUN PARAYUNANDA, NIM 1810122310014, 2023. Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Tanah Bumbu. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO.

Dalam cabang olahraga Atletik khususnya pada nomor lari, penguasaan teknik berlari yang benar sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Penguasaan teknik dasar lari sprint yang benar serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai akan membantu meningkatkan prestasi atlet. Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan, peneliti mendapati banyak atlet pelari yang teknik dasarnya kurang efektif . berdasarkan wawancara dengan pelatih didapati bahwa atlet lari kabupaten Tanah Bumbu melaksanakan latihan di jalan raya sekitar lapangan bola 7 Febuari di Kabupaten Tanah Bumbu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Tanah Bumbu.

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran bertujuan untuk mengetahui teknik dasar Atlet lari jarak pendek Kabupaten Tanah Bumbu dan penentuan sampel menggunakan teknik total sampling. Analisis data ini menggunakan analisis kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan menunjukkan pelaksanaan lari jarak pendek Atlet Kabupaten Tanah Bumbu Sangat Baik berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), Baik berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), Cukup berjumlah 6 orang dengan persentase (100%), Kurang berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), Kurang Sekali berjumlah 0 orang dengan persentase (0%). Berdasarkan persentase tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa 100% pelari kabupaten Tanah Bumbu masih belum memahami teknik dasar lari yang benar. Dalam peningkatan penguasaan teknik dasar lari jarak pendek dibutuhkan juga beberapa faktor pendukung yaitu faktor latihan yang diberi oleh pelatih dan pengulangan saat diluar jam latihan itu sendiri.

Kata Kunci: Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Tanah Bumbu.

ABSTRACT

I WAYAN ARJUN PARAYUNANDA, NIM 1810122310014, 2023. Analysis of the Implementation of Short Distance Running for Tanah Bumbu District Athletes. Thesis, Physical Education, Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO.

In athletics, especially in running numbers, mastering the correct running technique is very important to improve athlete performance. Mastery of the correct basic sprint techniques as well as the availability of adequate facilities and infrastructure will help improve athlete performance. Based on the results of field observations, the researchers found that many runner athletes had less effective basic techniques. Based on interviews with coaches, it was found that athletes running in the Tanah Bumbu district carried out training on the road around the February 7 football field in Tanah Bumbu district. This study aims to determine the Analysis Implementation of Short Distance Running Athletes of Tanah Bumbu Regency.

The method used in this study uses a survey method with test and measurement techniques aimed at knowing the basic techniques of short distance running athletes in Tanah Bumbu Regency and determining the sample using total sampling technique. This data analysis uses quantitative analysis as outlined in the form of percentages.

Based on the results of data analysis and discussion, it shows that the athlete in Tanah Bumbu Regency is very good, 0 people with a percentage (0%), good with 0 people with a percentage (0%), enough with 6 people with a percentage (100%), less amounted to 0 people with a percentage (0%), Very Less amounted to 0 people with a percentage (0%). Based on this percentage, the researchers concluded that 100% of runners in Tanah Bumbu district still did not understand the correct basic running techniques. Supporting factors are the training factors given by the coach and repetition outside the practice hours themselves.

Keywords: Tanah Bumbu District Athlete Running Short Distance.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Kesalahan adalah perjalanan hidup, belajarlh darinya agar dapat mencapai kesuksesan”

(I Wayan Arjun Parayunanda)

PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis hadapan ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas Asung Kertha Wara NugrahaNya Lah , penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti persembahkan karya ini kepada orang tua tercinta Bapak. **I Wayan Gde Pasar** dan Ibu. **Ni Gusti Putu Ayu Suratni** yang selalu mensupport dan mendo'akan anaknya dalam menuntut ilmu. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, serta Penguji yang selalu sabar dan berdedikasi tinggi dalam membantu, menuntun, mengarahkan, dan memberi semangat serta do'a selama proses penulisan skripsi ini, dan juga kepada keluarga, sahabat, teman yang telah memberikan dukungan dan semangat berupa pesan moral maupun moril sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK ATLET
KABUPATEN TANAH BUMBU**

Oleh :

**I Wayan Arjun Parayunanda
1810122310014**

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

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 : 23 Juni 2023

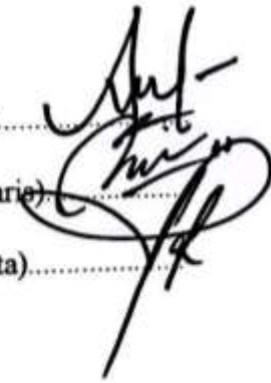
Dewan Penguji

1. Akhmad Amirudin , S.pd., M.Pd.
2. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO
3. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.

(Ketua).....

(Sekretaris).....

(Anggota).....



Mengetahui:

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



Dr. Ferdianto, M.Pd.
NIP 196309251988031002

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Wayan Arjun Parayunanda

NIM : 1810122310014

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 Juni 2023
Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERBUH BERSIAPAN', '10000', 'METERA TEMPEL', and the serial number '789C5AKX689820869'.

I Wayan Arjun Parayunanda

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis dihadapan idia Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas Asung Kertha Wara NugrahaNya Lah , penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Tanah Bumbu.”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru. Masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan proposal skripsi ini, maka dari itu penulis menerima berbagai saran dan kritik yang membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat menjadi lebih baik lagi. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan Skripsi Penelitia ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah banyak memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk peneliti.
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Drs. Perdianto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

5. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Akhamd Amirudin, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
8. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO Selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
9. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Selaku Penguji yang memberikan masukan demi sempurnanya karya tulis ini.
10. Drs. Athar, M.kes, AIFO selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan dorongan selama perkuliahan dan dalam penyelesaian Skripsi ini.
11. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen program studi pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
12. Kepada seluruh Atlet Lari Jarak Pendek Kabupaten Tanah Bumbu yang bersedia menjadi subyek penelitian sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
13. Kepada orang tua saya Bapak I Wayan Gde Pasar dan Ni Gusti Putu Ayu Suratni yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.

14. Keluarga Besar saya yang juga selalu memberikan doa dan dukungan supaya cepat menyelesaikan penelitian ini.
15. Yang Terakhir saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman saya yang membantu menyelesaikan penelitian ini yakni teman-teman PAYUNG ATLETIK. Semoga ibadah mereka mendapat balasan dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa, astungkara.

Banjarbaru, 2 Maret 2023



I Wayan Arjun Parayunanda

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Hasil Guna Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori/Tinjauan pustaka	6
B. Penelitian Yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Variabel Penelitian	24
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasioanal	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Metode Penelitian.....	26

E. Populasi dan Sampel	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Pengumpulan Data	34
H. Analisis Data.....	36
BAB IV.....	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	39
BAB V	41
KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Lembar Penilaian Tes.....	29
Tabel 3.2 Deskripsi Lembar Penilaian Tes.....	30
Tabel 4. 1 Hasil Tes AnalisisPelaksanaan Lari Jarak Pendek	37
Tabel 4. 2 Data hasil analisis pelaksanaan lari jarak pendek	38
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Tes Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Posisi dan Sikap Bersedia.....	12
Gambar 2.2. Posisi badan dalam keadaan Siap.....	12
Gambar 2.3. Posisi Yaak.....	13
Gambar 2.4. Gerak pada Tahap Topang.....	14
Gambar 3. 1 Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Lari Jarak Pendek 100 m dari	33
Diagram 4. 1 Diagram Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi	43
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari JPOK kepada Kepada KONI Tanah Bumbu.....	44
Lampiran 3 Surat Balasan dari Ketua KONI Kabupaten Tanah Bumbu.....	45
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari JPOK kepada Kepada PASI Tanah Bumbu.....	46
Lampiran 5 Surat Balasan dari Ketua PASI Kabupaten Tanah Bumbu.....	47
Lampiran 6 Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I dan Pembimbing II ..	48
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama	49
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Pendamping.	50
Lampiran 9 Surat Pernyataan Mendeley	51

DOKUMENTASI

Dokumentasi 1 Foto Bersama.....	52
Dokumentasi 2 pemanasan.....	52
Dokumentasi 3 Saat Memulai Start.....	53
Dokumentasi 4 Saat Melewati Garis Finish.....	55
Dokumentasi 5 Saat Pelari Berada di Pertengahan.....	56