

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



**OLEH:
ANDI SABRAYA
NIM. 1910122310018**

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
KABUPATEN BALANGAN**



**OLEH:
ANDI SABRAYA
NIM. 1910122310018**

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

ANDI SABRAYA, NIM. 1910122310018, 2023. “ Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Balangan” . 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.

Pemasalahan dalam penelitian ini adalah analisis pelaksanaan lari jarak pendek 100 meter atlet Kabupaten Balangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana teknik dan tahapan dalam lari jarak pendek atlet Kabupaten Balangan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Deskripsi Data Penelitian Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, dimana data yang diambil pada penelitian ini menggunakan instrumen tes dan pengukuran analisis pelaksanaan lari jarak pendek 100 meter atlet Kabupaten Balangan.

Hasil data yang diperoleh pada analisi pelaksanaan lari jarak pendek pada klasifikasi “ Baik Sekali” berjumlah 0 orang atlet dengan persentase (0%), “ Baik” berjumlah 1 orang atlet dengan persentase (14,28%), “ Cukup” berjumlah 5 orang atlet dengan persentase (74,42%), “ Kurang” berjumlah 0 orang atlet dengan persentase (14,28%), dan “ Kurang Sekali” berjumlah 0 orang atlet dengan persentase (0%). Dari hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa hasil tes dan pengukuran analisis pelaksanaan lari jarak pendek 100 meter atlet Kabupaten Balangan masuk dalam kategori “ Kurang Sekali.

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

ABSTRACT

ANDI SABRAYA, NIM. 1910122310018, 2023. "Analysis of the Implementation of the 100 Meter Short Run in Balangan District Athletes". Thesis Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, LambungMangkurat University. Supervisor (I) AkhmadAmirudin, 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 meter short distance run by athletes in Balangan Regency. This study aims to find out the techniques and stages in short distance running for athletes in Balangan Regency.

The method used in this research is a survey. Description of Research Data This research uses a quantitative descriptive research design, where the data taken in this study uses a test instrument and measurement analysis of the implementation of the 100 meter short distance running for athletes in Balangan Regency.

The results of the data obtained in the analysis of the implementation of short distance running in the classification "Very Good" amounted to 0 athletes with a percentage (0%), "Good" amounted to 1 athlete with a percentage (14.28%), "Enough" amounted to 5 athletes with a percentage (74.42%), "Less" amounted to 0 athletes with a percentage

(14.28%), and "Not Once" amounted to 0 athletes with a percentage (0%). From the results of the research above, it can be concluded that the results of tests and measurements of the analysis of the implementation of the 100-meter short distance running for athletes in Balangan Regency fall into the category of "Not Once."

Keywords: Analysis of the Implementation of the 100 Meter Short Distance Run for Athletes in Balangan Regency

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Proses mungkin tidak akan mudah, tapi endingnya membuat kita tidak berhenti mengucapkan kata syukur”

(Unknown)

PERSEMBAHAN:

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Rotak dan ibu Masrida serta adik - adik saya Nabileanto dan Harjianor 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 serta memberikan banyak pelajaran berharga.

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KABUPATEN BALANGAN

OLEH :

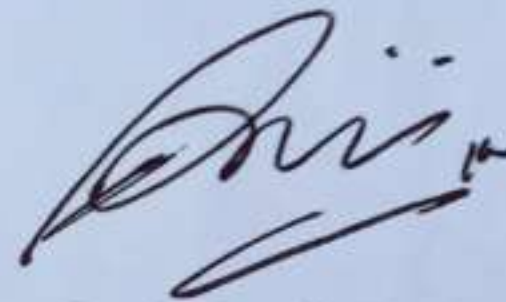
Andi Sabraya
NIM 1910122310018

Pembimbing Utama



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

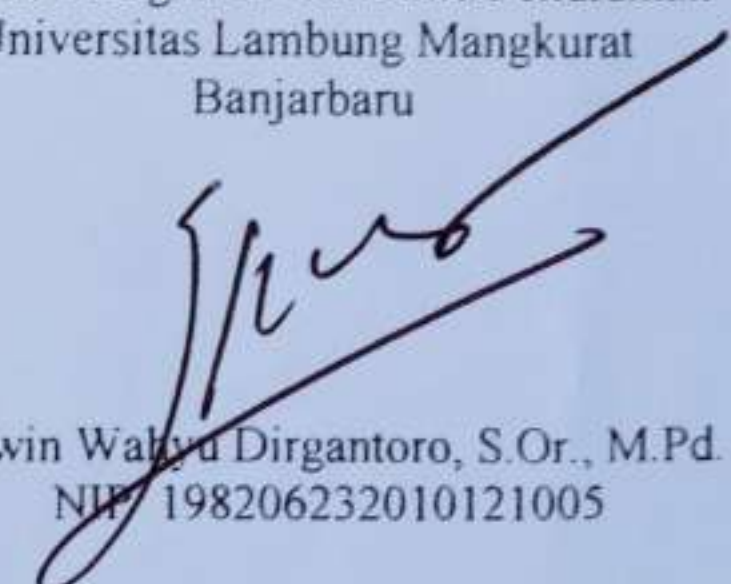
Pembimbing Pendamping



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



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005

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.
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
Banjbaru



Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd.
NIP 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Sabraya
NIM : 1910122310018
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari Skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 31 Mei 2023
Yang membuat pernyataan


Andi Sabraya
NIM. 1910122310018

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Andi Sabraya
NIM	: 1910122310018
Tempat, Tanggal lahir	: Uren, 08 Januari 2001
Program Studi	: PENDIDIKAN JASMANI
Alamat	: Desa Uren, RT.02, RW.01, Kecamatan Halong, Kabupaten Balangan, Provinsi 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, 1 Maret 2023

Pembuat pernyataan



NIM. 1910122310018

KATA PENGANTAR

Puji dan syukurpeneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan petunjuk dan berkatnya sehingga proposal skripsi yang berjudul, “ Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Balangan” .

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan 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 (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

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

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.

2. Dr. ChairilFaifFasani, M.Si. selakuDekanFakultasKeguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas LambungMangkurat Banjarmasin.
3. Dr. H. AtiekWinarti, M.Pd., M.Scselaku wakil Dekan I FakultasKeguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas LambungMangkurat Banjarmasin.
4. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. selaku wakil Dekan II FakultasKeguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas LambungMangkurat Banjarmasin.
5. Prof. Dr. DwiAtmono, M.Pd, M.Si. selaku Wakil Dekan III FakultasKeguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas LambungMangkurat Banjarmasin.
6. Dr. Ma' rufulKahri, M.Pd, selakuKetuaJurusan Pendidikan dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd, SelakuKoordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Dr. Nurdiansyah, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan pelajaran tentang hidup agar lebih berguna.
9. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd, selakuDosenPenguji yang memberikanmasukan-masukan demi sempurnanyapenulisanskripsiini.
10. AkhmadAmirudin, S.Pd., M.Pd, selakuDosenPembimbing Utama yang lebihbanyakmembantu, memberikanbimbingan dan sertamotivasi demi sempurnanyapenulisanskripsiini.

11. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO, selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan serta motivasi selama penulisan skripsi ini.
12. Kepada seluruh Dosen JPOK FKIP ULM yang telah membantu dan memberikan ilmu pengetahuan.
13. Kepada Ketua PASI Kabupaten Balangan yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data demi kelengkapan data penelitian.
14. Bapak Rotak dan Ibu Masrida selaku orang tua peneliti yang banyak membantu dan memberikan dukungan, motivasi, perhatian, nasehat, beserta do'a anyakepada peneliti untuk meraih kesuksesan sehingga dapat menyelesaikan Pendidikan S-1 JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
15. Adik Nabelianto dan Adik Harjiano yang mendoakan dan memberikan semangat serta membantudalam melaksanakan penelitian.
16. Kepada teman saya Panjikristian, Muhammad Riduan, dan Muhammad Kemal Idris serta teman-teman Angkatan 2019 yang memberikan semangat.
17. Semuapihak yang telah memberikan bantuandalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkansatupersatu.

Akhir kata semoga amal ibadah bagi semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini mendapatkan ganjaran yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga skripsi ini dapat membuka wawasan dan bermanfaat bagi pembaca.

Banjarbaru, 01 Maret 2023

Andi Sabraya

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i

[HALAMAN JUDUL](#) i

ABSTRAK ii

ABSTRACT iii

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI v

HALAMAN PENGESAHAN vi

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN vii

SURAT PERNYATAAN viii

KATA PENGANTAR 1

DAFTAR ISI 4

DAFTAR TABEL DAN DIAGRAM 6

DAFTAR GAMBAR	7
DAFTAR LAMPIRAN	8
BAB I PENDAHULUAN	9
A. Latar Belakang Masalah	9
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Hasil Guna Penelitian	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. Tinjauan pustaka	16
B. Penelitian Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Variabel Penelitian	33
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasioanal	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Metode Penelitian	35
E. Populasi dan Sampel	36
F. Instrumen Penelitian	36
G. Teknik Pengumpulan Data	42
H. Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data Penelitian	45
B. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL DAN DIAGRAM

Tabel 1: Lembar penilaian tes untuk kerja teknik dasar atletik lari jarak pendek. 37

Tabel 2: Deskripsi lembar penilaian tes untuk kerja teknik dasar atletik lari jarak pendek. 38

Tabel 3: Nilai Indikator 45

Tabel 4: Data Hasil Penilaian Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek. ... 46

Tabel 5: Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 46

Diagram 1: Diagram Batang Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Posisi dan sikap Bersedia (Purnomo & Dapan, 2011 : 26)	22
Gambar 2: Posisi badan dalam keadaan Siap (Purnomo & Dapan,2011 : 27)	23
Gambar 3: Posisi Yaak (Eddy Purnomo & Dapan, 2011 : 28)	24
Gambar 4: Tahap melayang (Eddy Purnomo & Dapan, 2011 : 36 - 37)	25
Gambar 5: Bentuk dan Ukuran Instrumen tes lari jarak pendek 100 m dari Bagus Al, Bahassema.com	41
Gambar 6: Foto Lintasan Lari	63
Gambar 7: Gerakan Start Lari Jarak Pendek	63
Gambar 8: Gerakan Saat Lari.....	.63
Gambar 9: Gerakan Saat Finish.....	.64
Gambar 10: Alat Penelitian	66
Gambar 11: Foto Bersama Pelatih Dan Atlet	67