

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



**Oleh:
MUHAMMAD IQBAL ZAKY
1910122110013**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani**

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

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



**Oleh:
MUHAMMAD IQBAL ZAKY
1910122110013**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani**

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

ABSTRAK

MUHAMMAD IQBAL ZAKY, NIM. 1910122110013, 2023. “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kota Banjarbaru”. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (1) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Pembimbing (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan pelaksanaan lari jarak pendek atlet Kota Banjarbaru.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey dimana data yang ada penelitian ini diambil dengan instrumen tes dan pengukuran pada atlet lari jarak pendek Kota Banjarbaru. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah 8 orang putra dan 8 orang 5 putri dan 3 putra. Sampel pada penelitian ini adalah 8 orang 5 putri dan 3 putra.

hasil dari penilaian dan pembahasan atlet yang mengikuti tes pelaksanaan lari jarak pendek hasilnya sebagai berikut “Sangat Baik” berjumlah 0 atlet yaitu putra dan putri dengan persentase (0%). “Baik” berjumlah 5 atlet yaitu 3 atlet putra dan 2 atlet putri dengan persentase (62,5%). “Cukup” berjumlah 3 atlet putri dengan persentase (37,5%). “Kurang” berjumlah 0 atlet yaitu putra dan putri dengan persentase (0%). “Sangat Kurang” berjumlah 0 atlet yaitu putra dan putri dengan persentase (0%). Maka hasil pelaksanaan lari jarak pendek atlet Kota Banjarbaru termasuk dalam kategori “Baik” dengan persentase (62,5%).

Kata Kunci: Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kota Banjarbaru

ABSTRACT

MUHAMMAD IQBAL ZAKY, NIM. 1910122110013, 2023. " Analysis Of The 100 Meter Short Distance Run Athletes In Banjarbaru City ". 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 purpose of this study was to determine the short-distance running skills of Banjarbaru City athletes.

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 tests and measurements on short-distance running athletes in Banjarbaru City. With data collection techniques using tests. The sample selection method used is Total Sampling. The population of this study were 8 sons and 8 persons 5 daughters and 3 sons. The sample in this study were 8 people, 5 girls and 3 boys.

the results of the assessment and discussion of the athletes who took the short distance running implementation test were as follows "Very Good" totaling 0 athletes namely male and female athletes with a percentage (0%). "Good" totaled 5 athletes namely 3 male athletes and 2 female athletes with a percentage (62.5%). "Enough" amounted 3 female athletes with a percentage (37.5%). "Less" amounted to 0 athletes, namely men and women with a percentage (0%). "Very Insufficient" amounted to 0 athletes, namely men and women with a percentage (0%). So the results of the implementation of short distance running athletes in Banjarbaru City are included in the "Good" category with a percentage (62.5%).

Keywords: Analysis Of The 100 Meter Short Distance Run Athletes In Banjarbaru City

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Jangan menjelaskan dirimu kepada siapa pun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu. Dan yang membencimu tidak percaya itu.”

“ali bin abi thalib”

PERSEMBAHAN:

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Darsono dan Ibu Hairah Fitri serta adik saya Hanifah Haftan Zaky yang telah mendukung, membantu dari material maupun non-material.

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Oleh:

Muhammad Iqbal Zaky

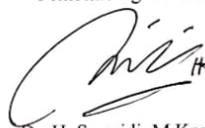
NIM 1910122110013

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 Wahyudi Dirgantoro, S.Or, M.Pd.
NIP 198206232010121005

v

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

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



Mengetahui:

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



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD IQBAL ZAKY
NIM : 1910122110013
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, 01 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



MUHAMMAD IQBAL ZAKY
NIM 1910122110013

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Iqbal Zaky
NIM : 1910122110013
Tempat, Tanggal lahir : Samarinda, 07 November 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : jln. Kejawi, Desa. Rapak Lambur, Kecamatan
Tenggarong, Kabupaten Kutai Kartanegara,
Provinsi Kalimantan Timur.

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



Muhammad Iqbal Zaky
NIM 1910122110013

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah nya jualah. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Yang berjudul, “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kota Banjarbaru”. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan proposal 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.

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. H. Ahmad Bachri, SE., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si. 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. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. selaku wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. 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 dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd, Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd selaku Dosen Penguji yang memberikan masukan-masukan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
9. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Utama yang lebih banyak membantu, memberikan bimbingan dan serta motivasi demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
10. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan serta motivasi selama penulisan skripsi ini.
11. Kepada seluruh Dosen JPOK FKIP ULM yang telah membantu dan memberikan ilmu pengetahuan.
12. Kepada Ketua PASI Kota Banjarbaru Muhammad Dong, S.Pd., M.Si yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan pengambilan data.
13. Kepada Pelatih atletik lari jarak pendek Kota Banjarbaru mba stevana yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data demi

kelengkapan data penelitian.

14. Bapak Darsono dan Ibu Hairah Fitri selaku orang tua peneliti yang banyak membantu dan memberikan dukungan, motivasi, perhatian, nasehat, beserta do'anya kepada peneliti untuk meraih kesuksesan sehingga dapat menyelesaikan Pendidikan S-1 JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
15. Adik saya bernama Hanifah Haftan Zaky yang mendoakan dan memberikan semangat melaksanakan penelitian.
16. Seluruh teman-teman Angkatan 2019 yang memberikan semangat.
17. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

Banjarbaru, 01 Juni 2023

Peneliti,

MUHAMMAD IQBAL ZAKY

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	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	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR DOKUMENTASI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Hasil Guna Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Tujuan Pustaka.....	6
B. Penelitian Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	23
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. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data Penelitian	37
B. Pembahasan Hasil Penelitia.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Lembar Penilaian Tes Untuk Kerja Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter	29
Tabel 3.2 Deskripsi lembar penilaian tes untuk kerja Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter.....	29
Tabel 4.1 Data Hasil Penilaian Deskripsi Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter	37
Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Total Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter	37
Tabel 4.3 Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penunjukan Pembimbingan dan Penguji Skripsi.....	47
Lampiran 2. Surat Pengantar Izin Penelitian PASI Kota Banjarbaru	48
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari PASI Kota Banjarbaru	49
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi Pendamping 1 dan Pendamping 2	50
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama	51
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Pendamping	52

DAFTAR DOKUMENTASI

Gambar 1. Foto Lintasan Lari	55
Gambar 2. Memberikan Arahkan dan Doa Sebelum Melakukan Penelitian	56
Gambar 3. Foto Saat Melaksanakan Penelitian.....	56
Gambar 4. Foto Alat Penelitian.....	59
Gambar 5. Foto Petugas Pelaksanaan Penelitian	61
Gambar 6. Foto Bersama Ketua PASI Kota Banjarbaru.....	61
Gambar 7. Foto Bersama pelatih Dan Atlet	62