

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KABUPATEN TANAH LAUT**



**OLEH:
MUHAMMAD ROFIQ
NIM. 1910122310029**

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 OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2023

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KABUPATEN TANAH LAUT**



**OLEH:
MUHAMMAD ROFIQ
NIM. 1910122310029**

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 OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2023

ABSTRAK

MUHAMMAD ROFIQ, NIM. 1910122320029, 2023. “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Kabupaten Tanah Laut”. 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. Sarmidi, M.Kes, AIFO Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Teknik Dasar Lari 100 Meter Atlet Kabupaten Tanah Laut.

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 Kabupaten Tanah Laut. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah 9 orang atlet. Sampel pada penelitian ini adalah 9 orang atlet.

Dari Hasil data yang diperoleh pada 9 orang yang mengikuti tes menunjukkan Atlet yang memiliki Teknik dasar lari jarak pendeknya berada pada klasifikasi “Baik Sekali” berjumlah 3 orang dengan persentase (33%), “Baik” berjumlah 5 orang dengan persentase (56%), “Cukup” berjumlah 1 orang dengan persentase (11%), “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 Tanah Laut adalah dalam kategori “Baik”.

Kata Kunci: Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet

ABSTRACT

MUHAMMAD ROFIQ, NIM. 1910122320029, 2023. "Analysis of the Implementation of Short Distance Running in the Regency of Tanah Lut". 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. Sarmidi, M.Kes, AIFO The purpose of this study was to find out the basic technique of running in 100 meter athlete in the Regency of Tanah Laut.

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 Regency of Tanah Laut. With data collection techniques using tests.

The sample selection method used is total sampling. The population of this study were 9 athletes. The sample in this study were 9 athletes. From the results of the data obtained on the 9 people who took the test, it showed that athletes who had the basic short-distance running technique were in the "Very Good" classification with a percentage of 3 people (33%), "Good" with a percentage of 5 people (56%), "Enough" is 1 person with a percentage (11%), "Less" is 0 people with a percentage (0%), and "Not once" is 0 people with a percentage (0%).

Then the results of this study can be concluded that the results of the Tanah Laut Short Distance Run test are in the "Good" categories.

Keywords: Analysis of the Implementation of Athlete's Short Distance Running.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil alamin wassala tu asalamuala asrafil ambiya iwal
mursalin sayyidina wamaulana muhammadin nabiyl ummi waalai
wasahbihi azma in amma ba du. Rasa puji dan syukur atas kehadiran Allah
SWT yang telah memberikan ilmu Rasa syukur yang terbesar hamba
limpahkan kepada-Mu karena telah memberikan kesempatan untuk terus
menimba ilmu, menyelesaikan satu jenjang pendidikan. Semoga ini menjadi
berkah untuk hidup hamba, orang tua, dan orang-orang tercinta

Pantang dalam menyerah, pantang dalam berpatah arang. Tidak ada kata
gagal untuk orang yang enggan berhasil." Maka Sesungguhnya bersama
kesulitan itu ada kemudahan (Q.S. Al-Insyirah [94]: 5-6).

"Terserah jurus apa yang kau punya, tapi kalau cuma berdiam diri, sama
halnya kau tidak punya mimpi" (Naruto Uzumaki)

Ayah dan Ibunda Tercinta...

Sangat besar jasmu dalam hidup ini, tidak sanggup ananda membalas
jasmu. Hanya karya ini semoga bisa membuatmu merasa bahwa jerih
payah, usaha, serta doamu selama ini tidak sia-sia. Semoga bisa

membuatmu bangga dan bahagia. Aamiin Ya Rabbal Alamin... Karya ini dipersembahkan untuk:

- Ayah tercinta yaitu Kamaluddin S.Pd., MM selaku orang tua peneliti selalu memberikan dukungan dalam dalam berbagai bentuk.
- Ibunda tersayang yaitu Pahrinawati selaku orang tua yang telah melahirkan dan membesarkan peneliti dengan penuh pengorbanan dan kasih sayang.
- Kakak Perempuan yaitu Nur Aida Safitri S.Pd yang selalu memberikan Support di belakang layar.
- Dan seluruh teman-teman peneliti yang berada di kampung halaman yang telah membantu dan memberikan doa maupun motivasi kepada peneliti agar cepat lulus sesuai target yang di harapkan.

Semua merupakan kehendak-Mu Ya Allah SWT Berikanlah hamba selalu rahmad, hidayah, dan Syafaat dari Nabi Muhammad SAW.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER

ATLET KABUPATEN TANAH LAUT

Oleh :

Muhammad Rofiq
NIM 1910122310029

Pembimbing Utama



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

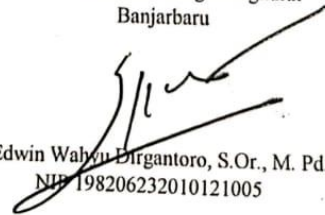
Pembimbing Pendamping



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 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	(Sekretaris)
Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd	(Anggota)



Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Barbaru



Dr. Marjuli Wahri, M. Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN


Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD ROFIQ
NIM : 1910122310029
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,


Muhammad Rofiq

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD ROFIQ
NIM : 1910122310029
Tempat, Tanggal lahir : PELAIHARI, 22 SEPTEMBER 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : JL. RAHAYU KEL. ANGSAU KEC. PELAIHARI
NO. 27

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, 15 Maret 2023

Pembuat pernyataan



MUHAMMAD ROFIQ
NIM 1910122310029

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT dan Nabi Besar Muhammad SAW serta jajaran beliau yang kami muliakan yang telah memberikan petunjuk dan berkatnya sehingga skripsi yang berjudul, “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Tanah Laut”. Skripsi ini di susun 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 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. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Bapak 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. 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. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd, Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO, Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah membantu dan memberikan bimbingan demi selesainya skripsi ini.
9. Bapak Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd, selaku Dosen Penguji yang memberikan masukan-masukan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
10. Bapak Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd, selaku dan Dosen Pembimbing Utama yang lebih banyak membantu, memberikan bimbingan dan serta motivasi demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
11. Bapak 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 Bapak Muhammad Noor S.Pd selaku ketua PASI Kabupaten Tanah Laut yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data demi kelengkapan data penelitian.
14. Bapak Yakub selaku pelatih lari jarak pendek dan juga para kawan-kawan 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. Muhammad Lutfi yang membantu dan memberikan semangat serta membantu dalam melaksanakan penelitian.
16. Seluruh teman-teman Angkatan 2019 yang memberikan semangat.
17. Kepada Orang Tua saya yang sudah memberikan Subsidi dan nonSubsidi yang tidak bisa terbalaskan.
18. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
19. Seluruh kawan-kawan di grup IODI Tanah Laut, grup CABAT, Pasukin Budiman telah membantu memotivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.

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

Banjarbaru, 1 Juni 2023

Peneliti,

Muhammad Rofiq

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
HALAMAN PENGESAHAN	viii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ix
SURAT PERNYATAAN MENDELEY	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABLE	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR DIAGRAM	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR DOKUMENTASI	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	10
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Berpikir.....	24

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Variabel Penelitian.....	26
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Metode Penelitian	28
E. Populasi dan Sampel	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan Hasil Penelitian	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

Daftar Pustaka.....	49
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar penilaian tes untuk kerja teknik dasar atletik lari jarak pendek	31
Tabel 3.2 Deskripsi lembar penilaian tes untuk kerja teknik dasar atletik lari jarak pendek.	31
Tabel 4.1 Hasil Tes Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	40
Tabel 4.2 Data Jumlah Total Hasil Penelitian	40
Tabel 4.2 Hasil Observasi Tes Lari Jarak Pendek	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi dan sikap Bersedia (Purnomo & Dapan, 2011: 26).....	15
Gambar 2.2. Posisi badan dalam keadaan Siap (Purnomo & Dapan,2011 : 27).....	16
Gambar 2.3. Posisi Yaak (Purnomo & Dapan, 2011 : 28).....	17
Gambar 2.4. Tahap melayang (Purnomo & Dapan, 2011 : 36 - 37).....	18
Gambar 3.1 Bentuk dan Ukuran Instrumen tes lari jarak pendek 100 m dari Bagus Al, Bahassema.com	35

DAFTAR DIAGRAM

Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Pelaksanaan lari Jarak Pendek	42
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	52
Lampiran 2. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama	53
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	54
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari JPOK ke Ketua PASI Tanah Laut	55
Lampiran 5. Lembar Bimbingan Skripsi	56

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1 Para Atlet Melakukan Streching	58
Gambar 2 Atlet Melakukan Pemanasan.....	58
Gambar 3 Atlet Penyiapkan Start Block.....	60
Gambar 4 Foto Bersama Atlet, Pelatih, dan Ketua PASI Tanah Laut.....	61
Gambar 5 Foto Nomor Dada.....	61
Gambar 6 Foto alat Starting Block	62
Gambar 7 Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	62
Gambar 8 Lintasan Lari Pertasi Kencana Pelaihari	63
Gambar 9 Foto Berasama Atlet yang Menyusul	64