

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER ATLET
KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN**



**OLEH
IRFANNOR
NIM. 1610122210017**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
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 HULU SUNGAI SELATAN**



**OLEH
IRFANNOR
NIM. 1610122210017**

KRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU 2023**

ABSTRAK

IRFANNOR, NIM.1610122210017, 2023. Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Hulu Sungai Selatan. 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.

Permasalahan yang diangkat dari penelitian ini Bagaimana Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

Metode yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran bertujuan untuk mengetahui teknik dasar Atlet lari jarak pendek Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Analisis data ini menggunakan analisis kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan menunjukkan pelaksanaan lari jarak pendek Atlet Kabupaten Hulu Sungai Selatan Sangat Baik berjumlah 1 orang dengan persentase (10%), Baik berjumlah 4 orang dengan persentase (40%), Cukup berjumlah 5 orang dengan persentase (50%), Kurang berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), Kurang Sekali berjumlah 0 orang dengan persentase (0%).

Disimpulkan dengan hasil Cukup, karena mereka kebanyakan masih kurang menguasai teknik dasar start, pandangan mata, ayunan tangan, langkah kaki, sikap badan, dan finish yang baik dan benar. Itulah mengapa mereka rata-rata mendapat nilai cukup. Untuk dapat menguasai 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 Hulu Sungai Selatan.

ABSTRACT

IRFANNOR, NIM.1610122210017, 2023. Analysis of the Implementation of Short Distance Running 100 meters for Athletes in Hulu Sungai Selatan Regency. Thesis, Physical Education, Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisor (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO.

The problems raised from this study are how to analyze the implementation of short distance running for athletes in Hulu Sungai Selatan Regency. The purpose of this study was to find out the Analysis of the Implementation of Short Distance Running for Athletes in Hulu Sungai Selatan Regency.

The method used by researchers in this study was to use a survey method with test and measurement techniques aimed at knowing the basic techniques of short-distance running athletes in Hulu Sungai Selatan Regency. 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 Hulu Sungai Selatan Regency is very good at 1 person with a percentage (10%), 4 people with a percentage (40%) are good, 5 people are sufficient with a percentage (50%), Less amounted to 0 people with a percentage (0%), Very Less amounted to 0 people with a percentage (0%).

Concluded with Enough results, because most of them still do not master the basic techniques of good and correct starting, eye gaze, hand swings, footsteps, body posture and finishing. That's why they average enough marks. To be able to master the basic techniques of short distance running, several supporting factors are also needed, namely the training factor given by the trainer and repetition outside the practice hours itself.

Keywords: South Hulu Sungai District Athletes Short Distance Running.

HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN

**“Hai Orang-Orang Yang Beriman, Jadikanlah Sabar dan Shalat Sebagai
Penolongmu, Sesungguhnya Allah Beserta Orang-Orang Yang Sabar”**

(QS. AL BAQARAH: 153)

Karya ini dipersembahkan untuk :

- Bunda tersayang yaitu Ibu Fatimah selaku orang tua peneliti yang telah melahirkan dan memberikan peneliti dukungan baik materi maupun moral dengan penuh kasih sayang.
- Ayah terbaik yaitu Bapak Zainuddin selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun itu.
- Kakak Perempuan yaitu Kak Jamillah yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini.
- Kakak Perempuan yaitu Kak Zakiah yang juga selalu memberikan perhatian dan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini.
- Kakak Perempuan yaitu Fitriani yang selalu juga memberikan dukungan melalui materi dan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini.
- Kakak Laki-Laki yaitu Kak Nor Ifansyah yang selalu juga memberikan dukungan melalui materi dan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini.
- Keluarga Besar saya yang juga selalu memberikan doa dan dukungan supaya cepat menyelesaikan penelitian ini.
- Guru-Guru MAN 3 HSS yang juga selalu memberikan doa dan dukungan untuk saya supaya cepat menyelesaikan penelitian ini.
- Dosen Pembimbing Utama Saya Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. yang selalu memberikan waktu saya untuk memberikan arahan dan masukan tentang skripsi saya supaya cepat selesai.
- Yang Terakhir saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman saya yang membantu menyelesaikan penelitian ini yaitu Budiannor S.Pd, Laili Rahmi, dan teman-teman PAYUNG ATLETIK.

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN**

Oleh:

Irfannor
NIM 1610122210017

Pembimbing Utama



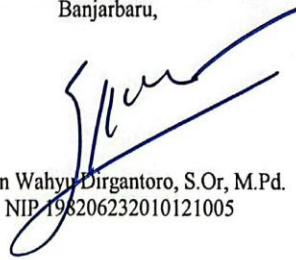
Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.
NIPK 19920211201702101001

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

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
Tangerbarbaru



Dr. Nida rufiq Kahri, M.Pd.
NIP 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : IRFANNOR
NIM : 1610122210017
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,



Irfannor

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irfannor
NIM : 1610122210017
Tempat, Tanggal lahir : Habirau Tengah, 03 Juni 1996
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Vetran, RT 004, RW 002, Desa
Habirau Tengah, Kecamatan Daha
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



Irfannor
NIM. 1610122210017

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Hulu Sungai Selatan”.

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, S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah banyak memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk peneliti.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.

4. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Dr. Eka Purnama Indah, 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-masukan demi sempurnanya karya tulis ini
10. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen program studi pendidikar Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
11. Kepada seluruh Atlet Lari Jarak Pendek Kabupaten Hulu Sungai Selatan yang bersedia menjadi subyek penelitian sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
12. Kepada orang tua saya Ayah Zainuddin dan ibu Fatimah yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.

13. Kepada Kakak Perempuan saya Jamilah, Zakiah, Fitriani, dan Laki-Laki saya Nor Ifansyah yang telah memberikan semangat dan mengingatkan saya untuk selalu mengerjakan penyusunan skripsi.
14. Keluarga Besar saya yang juga selalu memberikan doa dan dukungan supaya cepat menyelesaikan penelitian ini.
15. Guru-Guru MAN 3 HSS yang juga selalu memberikan doa dan dukungan untuk saya supaya cepat menyelesaikan penelitian ini.
16. Yang Terakhir saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman saya yang membantu menyelesaikan penelitian ini yaitu Budiannor S.Pd, Laili Rahmi, dan teman-teman PAYUNG ATLETIK.

Semoga ibadah mereka mendapat balasan dari Allah Subhannahu wata'ala. Amin Ya Robbal Alamin.

Banjarbaru, 31 Mei 2023

Peneliti

Irfannor

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	
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.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Hasil Guna Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan pustaka	7
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	30
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasioanal	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Metode Penelitian.....	33
E. Populasi dan Sampel	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	53
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Tabel Lemabr Penilaian tes.....	36
3.2. Tabel Deskripsi lembar penilaian.....	36
4.1. Tabel Hasil tes pelaksanaan lari jarakpendek.....	44
4.2. Tabel Temuan hasil tes.....	45
4.3. Tabel Hasil observasi.....	45
4.4. Tabel Diagram Tes.....	46

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar	Halaman
Gambar 1. Posisi dan sikap bersedia.....	19
Gambar 2. Posisi badan dalam keadaan siap.....	19
Gambar 3. Posisi yaak	20
Gambar 4. Tahap melayamh	22
Gambar 5. Bentuk dan ukuran instrument tes lari.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi.....	53
2. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama.....	54
3. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Pendamping.....	55
4. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I dan Pembimbing II.....	56
5. Surat Izin Penelitian dari JPOK kepada Klub Bola Voli Daha.....	57
6. Surat Balasan dari Ketua Passi.....	58
7. Surat Pernyataan Mendeley.....	59

