

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



**OLEH:
NORHIDAYAT
NIM. 1910122210055**

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 JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

NORHIDAYAT, NIM. 1910122210055, 2023. “ Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Hulu Sungai Tengah “ 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.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah analisis pelaksanaan lari jarak pendek atlet kabupaten hulu sungai tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana teknik dan cara pelaksanaan dalam lari jarak pendek atlet kabupaten hulu sungai tengah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Deskripsi Data Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, dimana data yang diambil pada penelitian ini menggunakan instrumen tes dan pengukuran analisis pelaksanaan lari jarak pendek atlet kabupaten hulu sungai tengah.

Hasil data yang diperoleh pada analisis pelaksanaan lari jarak pendek pada klasifikasi “ baik sekali “ berjumlah 3 Orang dengan persentase (30%). “ baik “ berjumlah 7 orang dengan persentase (70%) “cukup” berjumlah 0 orang dengan persentase (0%). “kurang” berjumlah 0 orang dengan persentase (0%) dan “kurang sekali” berjumlah 0 orang atlet dengan persentase (0%). Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil tes dan pengukuran analisis pelaksanaan lari jarak pendek atlet Kabupaten Hulu Sungai Tengah masuk kategori “Baik”

Kata Kunci: Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet

ABSTRACT

NORHIDAYAT, NIM. 1910122210055, 2023. "Analyst of the Implementation of 100 Meter Short Distance Running Athletes of Hulu Sungai Tengah Regency" Thesis Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisor (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Advisor (II) Dr. H.Sarmidi, M.Kes., AIFO.

The problem in this study is the analysis of the implementation of short-distance running athletes in the Central River District. This study aims to find out how the technique and method of implementation in the short distance run by athletes in the Hulu Sungai Tengah district.

The method used in this research is a survey. Data Description This study uses a quantitative descriptive research design, where the data collected in this study uses test instruments and measurement analysis of the implementation of short distance running athletes in the Hulu Sungai Tengah district.

results of the data obtained in the analysis of the implementation of short distance running in the "very good" classification amounted to 3 people with a percentage (30%). "good" amounted to 7 people with a percentage (70%) "enough" amounted to 0 people with a percentage (0%). "less" amounted to 0 people with a percentage (0%) and "poor" amounted to 0 athletes with a percentage (0%). From the results of the above study it can be concluded that the results of tests and measurements of the analysis of the implementation of short distance running athletes in Hulu Sungai Tengah Regency are in the "Good" category.

Keywords: Analysis of Athlete's Short Distance Running Implementation

HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim.

Assalamualaikum, Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil alamin..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.”*Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang- orang yang kufur.*” QS Yusuf: 87

PERSEMBAHAN :

Hasil karya tulis ini dipersembahkan Untuk kedua Orang Tua Saya Bapak H. Akhmad Yani dan ibu HJ. Saidah yang senantiasa memberi motivasi, Doa Dan dukungannya yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan Hasil Karya Tulis ini

Tidak lupa juga peneliti ucapkan terima kasih kepada Teman-Teman Angkatan 2019 yang telah membantu dan memberikan dorongan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Karya Tulis Ini.

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
ATLET KABUPATEN HILU SUNGAI TENGAH**

Oleh:

Norhidayat
NIM 1910122210055

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
Banjarbaru



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NORHIDAYAT
NIM : 1910122210055
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, 20 mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Norhidayat

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Norhidayat
NIM : 1910122210055
Tempat, Tanggal lahir : Pajukungan Hulu, 26 Juli 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Pajukungan Hulu, RT. 02 RW. 01 Kecamatan Babirik, Kabupaten Hulu Sungai Utara

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, 20 Mei 2023
Pembuat pernyataan



Norhidayat
NIM. 1910122210055

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Hulu Sungai Tengah”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan Skripsi Penelitian 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. Akhmad 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 pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
11. Kepada seluruh Atlet atletik Kabupaten Hulu Sungai Tengah yang bersedia menjadi sampel sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
12. Kepada orang tua saya Ayah H. Akhmad Yani dan ibu HJ. Saidah yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.

Banjarbaru, 20 Mei 2023

Norhidayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Hasil Guna Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Analisis	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Atletik	Error! Bookmark not defined.
3. Pengertian lari	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	Error! Bookmark not defined.
5. Atlet	Error! Bookmark not defined.

B. Penelitian Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasioanal Error! Bookmark not defined.	
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.. Error! Bookmark not defined.	
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar penilaian tes.....	32
Tabel 3.2 Deskriptif lembar penelaian tes.....	33
Tabel 4.1 Data hasil penelitian lari jarak pendek.....	40
Tabel 4.2 Data jumlah total hasil penelitian.....	41
Tabel 4.3 Kategori penilaian lari jarak pendek.....	41

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar 2.1 Posisi dan sikap bersedia.....	16
Gambar 2.2 Posisi badan dalam keadaan siap.....	17
Gambar 2.3 Posisi yakk.....	18
Gambar 2.4 Tahap Melayang.....	19
Gambar 3.1 Bentuk ukuran lapangan.....	36
Gambar 4.1 diagram data hasil kategori.....	42
Dokumentasi Penelitian	
Gambar 1. Foto Alat-Alat.....	60
Gambar 2. Pemanasan.....	60
Gambar 3. Pelaksanaan Lari.....	63
Gambar 4. Penutup dan foto bersama.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing dan Penguji Skripsi.....	50
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama.....	51
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Pendamping.....	52
Lampiran 4. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing 1 dan 2.....	53
Lampiran 5. Surat ijin penelitian dari JPOK ke PASI HST.....	54
Lampiran 6. Surat balasan dari PASI Kabupaten Hulu Sungai Tengah.....	55
Lampiran 7. Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian.....	56
Lampiran 8. Surat pernyataan Mandelely.....	57
Lampiran 9. Lembar Data Penelitian.....	58