

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



**OLEH:  
MUHAMMAD REZA MAULANA  
NIM. 1810122310011**

**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 TAPIN**



**OLEH:  
MUHAMMAD REZA MAULANA  
NIM. 1810122310011**

**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

**MUHAMMAD REZA MAULANA, NIM. 1810122310011, 2023.** “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Tapin”. 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. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Teknik Dasar Lari Atlet Kabupaten Tapin.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dimana data yang ada dalam penelitian ini diambil dengan cara tes pelaksanaan lari jarak pendek pada atlet Kabupaten Tapin. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah 4 orang atlet. Sampel pada penelitian ini adalah 4 orang atlet.

Dari hasil data yang diperoleh pada 4 orang yang mengikuti tes menunjukkan atlet yang memiliki teknik dasar lari jarak pendeknya berada pada klasifikasi “Baik Sekali” berjumlah 1 orang dengan persentase (25%), Baik berjumlah 2 orang dengan persentasi (50%), Cukup Berjumlah 1 orang dengan persentase (25%), Kurang berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), Sangat Kurang berjumlah 0 orang dengan persentase (0%).

Maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil tes Pelaksaaan Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Tapin adalah dalam kategori “Baik”.

**Kata Kunci :** Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet

## ABSTRACT

**MUHAMMAD REZA MAULANA, NIM. 1810122310011, 2023.** “Analysis of the Implementation of the 100 Meter Short Distance Running in the Regency of Tapin”. Thesis Departement of Sport and Helath 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 find ut the basic technique of running in the Regency of Tapin.

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 Tapin. With data collection techniques using test. The sample selection method used is total sampling. The population of this study were 4 athletes. The sample in this study were 4 athetes.

From the results of the data obtained on the 4 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 1 people (25%), “Good” with a percentage of 2 people (50%), “Enough” is 1 person with a percentage (25%), “Less” is 0 people with a percentage (0%), and “Not Once” is 0 people with a percentage (0%).

Then the result of this study can be concluded that the result of the Tapin Short Distance Run test are in the “Good” categories.

**Keywords :** Analysis of the Implementatiton of Athlete’s Short Distance Running.

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

*“Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad”*

(Abu Hamid Al Ghazali)

*“The object of education is to prepare the young to educate themselves throughout their lives”*

(Robert Maynard Hutchins)

### PERSEMBAHAN

Puji syukur ‘Alhamdulillah’ peneliti panjatkan kehadirat Allah subhanahu Wata’ala telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah-Nya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti persembahkan karya ini kepada orang tua tercinta Bapak. **Fahrul Razi** dan Ibu. **Siti Barlian** yang selalu mensupport dan mendo’akan anaknya dalam menuntut ilmu. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, serta Penguji yang selalu sabar dan berdedikasi tinggi dalam membantu, menuntun, mengarahkan, dan memberi semangat serta do’a selama proses penulisan skripsi ini, dan juga kepada keluarga, sahabat, teman yang telah memberikan dukungan dan semangat berupa pesan moral maupun moril sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

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

Oleh :

**Muhammad Reza Maulana**  
1810122310011

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






Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197807312002121001

## 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. (Ketua).....
2. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO. (Sekretaris).....
3. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. (Anggota).....

### Mengetahui:

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



Dis. Perdinanto, M. Pd.  
NIP 196309251988031002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Reza Maulana

NIM : 1810122310011

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 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, 2 Maret 2023

Pembuat pernyataan



Muhammad Reza Maulana

NIM. 1810122310011



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Reza Maulana  
NIM : 1810122310011  
Tempat, Tanggal lahir : Landasan Ulin, 14 Maret 2000  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kenanga Gg. Mawar Indrasari Martapura

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, 2 Maret 2023

Pembuat pernyataan



Muhammad Reza Maulana

NIM. 1810122310011

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidaya-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Tapin”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan 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. Proposal 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. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Prof. 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. Drs. Perdinanto, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru dan selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Drs. 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 Maili, S.Pd, selaku sekretaris PASI Kabupaten Tapin yang telah mengizinkan dan membantu peneliti untuk mengambil data demi kelengkapan data penelitian ini.
13. Bapak Fahrul Razi dan Ibu Siti Barlian 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.

14. Kepada teman saya Alif Darmawan, Aldy Mulya Putra, dan Ramlan Surya serta teman-teman Angkatan 2018 yang memberikan semangat.

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, 2 Juni 2023

Peneliti,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN MENDELEY</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR DOKUMENTASI PENELITIAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Hasil Guna Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian .....	24
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional.....	24

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
D. Metode penelitian.....	26
E. Populasi dan Sampel .....	26
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Pengumpulan Data .....	34
H. Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	38
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Lembar Penilaian Tes Untuk Kerja Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	28
Tabel 3.2. Deskripsi Lembar Penilaian Tes Untuk Kerja Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	29
Tabel 4.1. Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek .....	36
Tabel 4.2. Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek .....	36
Tabel 4.3. Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek .....	37

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Posisi Dan Sikap Bersedia.....	12
Gambar 3.2. Posisi Badan Dalam Keadaan Siap .....	13
Gambar 3.3. Posisi Yaak .....	13
Gambar 3.4. Gerak Pada Tahap Topang.....	14
Gambar 3.5. Bentuk Dan Ukuran Instrument Tes Lari Jarak Pendek 100 m.....	32



## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4.1. Diagram Batang Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi .....	46
Lampiran 2. Surat Pengantar Izin Penelitian PASI Kabupaten Tapin .....	47
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari PASI Kabupaten Tapin .....	48
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi Pendamping 1 dan Pendamping 2 .....	49
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama .....	50
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Pendamping .....	51

## DOKUMENTASI PENELITIAN

	Halaman
Gambar 1. Foto lintasan lari.....	53
Gambar 2. Foto Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Bagian Penilaian <i>Start</i> .....	53
Gambar 3. Foto Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Bagian Penilaian Pandangan.....	54
Gambar 4. Foto Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Bagian Penilaian Ayunan Tangan .....	54
Gambar 5. Foto Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Bagian Penilaian Sikap Badan.....	54
Gambar 6. Foto Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Bagian Penilaian Ayunan Kaki .....	55
Gambar 7. Foto Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Bagian Penilaian <i>Finish</i> .....	55
Gambar 8. Foto Bersama Pelatih dan Atlet Kabupaten Tapin.....	55

