

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



**OLEH:  
MUHAMMAD RIDHO  
NIM. 1910122310039**

**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**

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



**OLEH:  
MUHAMMAD RIDHO  
NIM. 1910122310039**

**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

**Muhammad Ridho, NIM. 1910122310039, 2023.** “Keterampilan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Kabupaten Tabalong”. 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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan pelaksanaan teknik dasar lari jarak pendek Kabupaten Tabalong. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey dimana data yang ada penelitian ini diambil dengan cara tes keterampilan pada atlet Pasi Kabupaten Tabalong. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah 10 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 8 orang.

Dari hasil penelitian yang telah dianalisis maka dapat diketahui dari 8 orang yang mengikuti tes keterampilan teknik dasar lari jarak pendek sebagai berikut “Kurang Sekali berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), “Kurang” berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), “Sedang” berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), “Baik” berjumlah 6 orang dengan persentase (75%), “Baik Sekali berjumlah 2 orang dengan persentase (25%).

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa keterampilan lari jarak pendek masuk dalam kategori “Baik”.

**Kata Kunci:** Keterampilan teknik dasar lari jarak pendek

## **ABSTRACT**

**Muhammad Ridho, NIM. 1910122310039, 2023.** *"Basic Technical Skills in Short Distance Running in Tabalong Regency". 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*

*This study aims to determine the skills of implementing basic short-distance running techniques in Tabalong Regency. 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 skills test on Pasi athletes in Tabalong Regency. With data collection techniques using tests. The sample selection method used was purposive sampling. The population of this study were 10 people. The sample in this study were 8 people.*

*From the results of the research that has been analyzed, it can be seen from the 8 people who took the basic short-distance running technical skills test as follows: "Not once is 0 people with a percentage (0%), "Less" is the number of people with a percentage (0%), "Medium " amounted to 0 people with a percentage (0%), "Good" amounted to 6 people with a percentage (75%), "Very Good amounted to 2 people with a percentage (25%).*

*The results above show that short distance running skills are included in the "Good" category.*

**Keywords:** *Basic short distance running technique skills*

## **HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Menjalani Kebersamaan Dengan Orang Lain Merupakan Pintu Rezeki Yang  
Tidak Terduga”

**(Muhammad Ridho)**

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Norpansyah dan ibu Hj. Riah serta kaka saya Hj. Zikra Astriani, karena mereka saya bisa kuliah sampai saat ini.

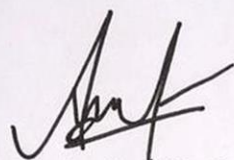
**HALAMAN PERSETUJUAN**

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

Oleh :

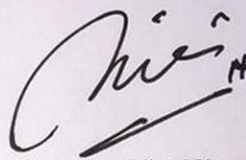
Muhammad Ridho  
NIM 1910122310039

Pembimbing Utama



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

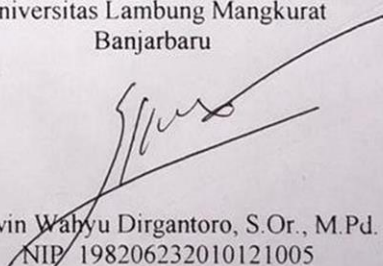
Pembimbing Pendamping



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 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



nnnnnnnnnnnn

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ridho  
NIM : 1910122320021  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : LambungMangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya.

Apa bila 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, 15 Juni 2023  
Yang membuat pernyataan  
  
Muhammad Ridho  
NIM. 1910122310039



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ridho  
NIM : 1910122310039  
Tempat, Tanggal lahir : Babirik Hilir, 08 Juni 2001  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat :

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 Juni 2023  
Pembuat pernyataan



Muhammad Ridho  
NIM. 1910122310039

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan petunjuk dan berkatnya sehingga proposal skripsi yang berjudul, “ Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet Kabupaten Tabalong ”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan 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 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 (ULM).

Pada kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material sehingga proposal skripsi ini dapat selesai.

1. Prof. Dr. Ahmad, 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. Prof Dr. Imam Yuwono, M.Pd. selaku wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

5. Prof. Dr. DwiAtmono, M.Pd, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Dr. Ma'rufulKahri, 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. Syamsul Arifin, M.Pd, selaku Dosen Penguji yang memberikan masukan-masukan demi kesempurnanya penulisan skripsi ini.
9. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Utama yang sudah banyak bantu, memberikan bimbingan dan serta motivasi demi kesempurnanya 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 H. Rozali, S.Pd, selaku Sekretaris Umum PASI Kabupaten Tabalong yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data demi kelengkapan data penelitian ini.
13. Bapak Gazali, selaku pelatih PASI Kabupaten Tabalong yang telah mambantu saat penelitian

14. Ayah Norpansyah dan Ibu Hj. Riah orang tua dan kaka Hj. Zikra Astriani 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. Seluruh teman-teman Angkatan 2019 yang memberikan semangat.

Banjarbaru, 15 Juni 2023

Peneliti,

Muhammad Ridho

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGASAHAN</b> .....	vi
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN MENDELAY</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>Daftar tabel</b> .....	xv
<b>Daftar Gambar</b> .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	4
<b>C. Batasan Masalah</b> .....	5
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	5
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	5
<b>F. Hasil Guna Penelitian</b> .....	5
<b>BAB II</b> .....	7
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
<b>A. Tinjauan pustaka</b> .....	7
a. Pengertian Analisi .....	7
b. Hakikat Atletik.....	8
c. Pengertian Lari .....	11
1. Hakikat Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ).....	20
2. Atlet.....	24
<b>B. Penelitian Relevan</b> .....	24
<b>C. Kerangka Berpikir</b> .....	26

<b>BAB III .....</b>	<b>27</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
<b>A. Variabel Penelitian.....</b>	<b>27</b>
<b>B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasioanal.....</b>	<b>27</b>
<b>C. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>D. Metode Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>E. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>30</b>
<b>F. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>30</b>
<b>G. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>36</b>
<b>H. Analisis Data.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>39</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
<b>A. Deskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>B. Pembahasan Hasil Penelitian.....</b>	<b>41</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>44</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>44</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>44</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>44</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>
<b>Dokumentasi Penelitian.....</b>	<b>59</b>

## Daftar Lampiran

LAMPIRAN 1 Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi .....	49
LAMPIRAN 2 Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama.....	50
LAMPIRAN 3 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping .....	51
LAMPIRAN 4 Surat Izin Penelitian Ke Pasi Kabupaten Tabalong.....	52
LAMPIRAN 5 Surat Undangan Penelitian Ke Dosen Pembimbing Utama.....	53
LAMPIRAN 6 Surat Undangan Penelitian Ke Dosen Pembimbing Pendamping .....	54
LAMPIRAN 7 Surat Balasan Dari Pasi Kabupaten Tabalong .....	55
LAMPIRAN 8 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama Dan Pembimbing Pendamping .....	56
LAMPIRAN 9 Hitungan Data .....	58

## **Daftar tabel**

Tabel 3. 1 Lembar penilaian tes untuk kerja analisis pelaksanaan lari jarak pendek.....	31
Tabel 3. 2 Deskripsi lembar penilaian tes untuk kerja analisis pelaksanaan lari jarak pendek.....	32
Tabel 3. 3 Skor Validasi .....	38
Tabel 4. 1 Hasil Pelaksanaan Lari Jarak Pendek Atlet Kab. Tabalong .....	39
Tabel 4. 2 Hasil Observasi Tes Lari Jarak Pendek .....	40



**Daftar tabel**

Gambar 2. 1 Posisi dan sikap Bersedia (Purnomo & Dapan, 2011:26) .....16

Gambar 2. 2 Posisi badan dalam keadaan Sian (Purnomo & Dapan, 2011: 27) .....17

Gambar 2. 3 Posisi Yaak (Purnomo & Dapan, 2011: 28).....18

Gambar 2. 4 Tahap melayang (Purnomo & Dapan, 2011: 36-37) .....19

Gambar 3. 1 Bentuk dan ukuran instrumen tes lari jarak pendek 100 m dari Bagus Al, Bahassemaa.com .....35

Gambar 4. 1 Diagram Persentasi Hasil Observasi Tes Lari Jarak Pendek .....41

Gambar 1 Dokumentasi Penelitian .....60

Gambar 2 Lapangan Lintasan Stadion Pembataan Tanjung .....60

Gambar 3 Lagi Diskusi Bersama .....60

Gambar 4 Lapangan Lintasan Stadion Pembataan Tanjung .....61

Gambar 5 Tes Lari Jarak Pendek Winney Vs Salsabilla.....61

Gambar 6 Tes Lari Jarak Pendek Randy Vs Ahmad Zami .....62

Gambar 7 Tes Lari Jarak Pendek Fajar Vs Haikal .....62

Gambar 8 Tes Lari Jarak Pendek Heni Vs Yaya.....63

Gambar 9 Sedang Istirahat .....63

Gambar 10 Sedang Diskusi Dan Wawancara .....64

Gambar 11 Foto Bersama Sampel Dan Pengurus Pasi Kab. Tabalong .....64

Gambar 12 Foto Bersama .....65

Gambar 13 Penutup .....65