

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER ATLET
KABUPATEN BARITO KUALA**



OLEH:

**ALIF DARMAWAN
NIM. 1810122210028**

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 BARITO KUALA**



OLEH:

**ALIF DARMAWAN
NIM. 1810122210028**

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

ALIF DARMAWAN, NIM 1810122210028, 2023. Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek 100 Meter Atlet Kabupaten Barito Kuala. 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.

Dalam cabang olahraga Atletik khususnya pada nomor lari, penguasaan teknik berlari yang benar sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Penguasaan teknik dasar lari sprint yang benar serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai akan membantu meningkatkan prestasi atlet. Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan, peneliti mendapati banyak atlet pelari yang teknik dasarnya kurang efektif. berdasarkan wawancara dengan pelatih didapati bahwa atlet lari kabupaten Barito Kuala melaksanakan latihan di jalan raya sekitar lapangan bola 5 Desember di Kabupaten Barito Kuala.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengetahui teknik dasar Atlet lari jarak pendek Kabupaten Barito Kuala. Seluruh populasi yang terdiri dari 10 orang subjek diikuti sertakan sebagai sampel melalui Teknik *total sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan hasil yang dipresentasikan dalam bentuk persentase. Berdasarkan analisis data pada pelaksanaan lari jarak pendek Atlet Kabupaten Barito Kuala, hasil yang didapatkan cukup bervariasi dimana pada kategori “kurang” dan “kurang Sekali” berjumlah 0 (0%), kategori Cukup berjumlah 2 (20%), pada kategori Baik sekali menunjukkan persentase (20%) dengan jumlah 2 orang, dan yang paling banyak yaitu pada kategori Baik dengan jumlah 6 orang dengan persentase (60%).

Berdasarkan persentase tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa kategori hasil dari tes pelaksanaan lari jarak pendek Atlet Kabupaten Barito Kuala adalah “Baik”.

Kata Kunci: Lari 100 Meter, Atlet, Kabupaten Barito Kuala.

ABSTRACT

ALIF DARMAWAN, NIM 1810122210028, 2023. Analysis of the Implementation of 100 Meters Short Distance Running for Barito Kuala District Athletes. Thesis, Physical Education, Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO.

In athletics, especially in running numbers, mastering the correct running technique is very important to improve athlete performance. Mastery of the correct basic sprint techniques as well as the availability of adequate facilities and infrastructure will help improve athlete performance. Based on the results of field observations, the researchers found that many runner athletes had less effective basic techniques. Based on interviews with coaches, it was found that athletes running in the Barito Kuala Regency carried out training on the road around the December 5 football field in Barito Kuala district. This study aims to determine the Implementation of Short Distance Running Athletes of Barito Kuala Regency.

The method used in this study was a survey with testing and measurement techniques to assess the fundamental techniques of short-distance runners in Barito Kuala Regency. The entire population, consisting of 10 subjects, was included as the sample using a total sampling technique. The data obtained were then analyzed using a quantitative method, with the results presented in the form of percentages. Based on the data analysis of the short-distance running performance of the Barito Kuala Regency athletes, the results were quite varied. The "poor" and "very poor" categories had 0 participants (0%), the "sufficient" category had 2 participants (20%), the "very good" category showed a percentage of (20%) with 2 participants, and the most common category was "good," with 6 participants (60%). Based on these percentages, the researcher concluded that the overall results of the short-distance running performance test for the Barito Kuala Regency athletes were in the "Good" category.

Keywords: 100 Meter Run, Athlete, Barito Kuala Regency.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Hidup adalah Bergerak, Lakukanlah yang bermanfaat”

(Alif Darmawan)

“Keberhasilan bukan milik orang yang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang selalu berusaha”

(B.J. Habibi)

PERSEMBAHAN

Puji syukur ‘Alhamdulillah’ peneliti panjatkan kehadiran Allah subhanahu Wata’ala telah melimpahkan Rahmatnya Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti persembahkan karya ini kepada orang tua tercinta Bapak. **Alimun (Alm)** dan Ibu. **Hamdanah** 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 sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS PELAKSANAAN LARI JARAK PENDEK 100 METER ATLET
KABUPATEN BARITO KUALA**

Oleh:

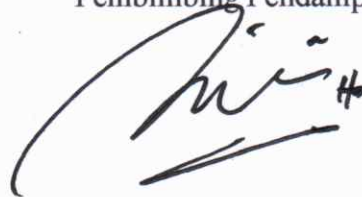
Alif Darmawan
1810122210028

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

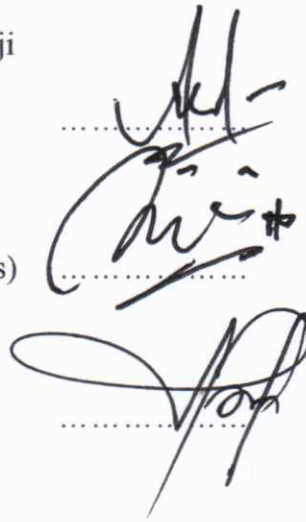
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal 14 Juni 2023

Dewan Penguji

Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Ketua)

Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO (Sekertaris)

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



Mengetahui:

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



Dr. Perdinanto, M.Pd.
NIP 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ALIF DARMAWAN
NIM : 1810122210028
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, 14 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Alif Darmawan

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alif Darmawan
NIM : 1810122210028
Tempat, Tanggal lahir : Sumenep, 15 Februari 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Sukarelawan, Gg. Al- Amin, loktabat
Utara, Banjarbaru

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, 14 Juni 2023

Pembuat pernyataan



(Alif Darmawan)

NIM. 1810122210028

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'alamin. Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah 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 Barito Kuala”.

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 Penilitia ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Basri, S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Deasy Arisanty, S.Si., M.Sc., Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Dr. Dharmono, M.Si., Selaku Wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

5. Dr. Ali Rachman S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator 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. Dr. Perdinanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan selama masa perkuliahan.
11. Kepada seluruh Dosen program studi pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
12. Kepada orang tua saya Bapak Alimun dan Ibu Hamdanah yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.
13. Kepada pengurus PASI dan seluruh Atlet Lari Jarak Pendek Kabupaten Barito Kuala yang bersedia menjadi subyek penelitian sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

14. Kepada sahabat saya Muhammad Reza Maulana, Muhammad Sobari, Muhammad Rizki Putra Hadi yang sudah memberikan banyak dukungan dan bantuan baik dalam bentuk materil maupun non materil.

Semoga setiap bantuan yang diberikan kepada saya bernilai pahala disisi Allah Subhanahuwata'ala, Amin Ya Robbal Alamin.

Banjarbaru, 14 Juni 2023

Alif Darmawan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
SURAT PERNYATAAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Hasil Guna Penelitian.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori/Tinjauan pustaka.....	6
BAB III	23
METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Variabel Penelitian.....	23
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasioanal	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Metode Penelitian	25

E. Populasi dan Sampel.....	25
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Analisis Data.....	34
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	39
BAB V.....	52
KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Lembar Penilaian Tes Untuk Kerja Pelaksanaan Lari	28
Tabel 3. 2 Deskripsi Lembar Penilaian Tes Untuk Kerja Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	28
Tabel 4. 1 Hasil Tes Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	36
Tabel 4. 2 Data hasil analisis pelaksanaan lari jarak pendek	37
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Tes Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Posisi dan Sikap Bersedia (Eddy Purnomo & Dapan, 2011 : 26)...11	
Gambar 2. 2 Posisi badan dalam keadaan Siap (Eddy Purnomo&Dapan, 2011:27)	12
Gambar 2. 3 Posisi Yaak (Eddy Purnomo & Dapan, 2011 : 28).....	12
Gambar 3. 1 Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Lari Jarak Pendek 100 m dari Bagus Al, Bahassemua.com.....	32

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4. 1 Diagram Hasil Analisis Pelaksanaan Lari Jarak Pendek.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi	57
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama.....	58
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Pendamping	59
Lampiran 4 Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I dan Pembimbing II ...	60
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari JOPK kepada ketua PASI Kabupaten Hulu Sungai Selatan.....	61
Lampiran 6 Surat Balasan dari Ketua PASI Kabupaten Hulu Sungai Selatan.....	62

DOKUMENTASI PENELITIAN

	Halaman
Dokumentasi 1. Foto Bersama	63
Dokumentasi 2. Pembuatan Lintasan Lari Menggunakan Tali Rafia	63
Dokumentasi 3. Pelaksanaan tes no. Dada 001	64
Dokumentasi 4. Pelaksanaan tes no. Dada 002	64
Dokumentasi 5. Pelaksanaan tes no. Dada 003	65
Dokumentasi 6. Pelaksanaan tes no. Dada 004	65
Dokumentasi 7. Pelaksanaan tes no. Dada 005	66
Dokumentasi 8. Pelaksanaan tes no. Dada 006	66
Dokumentasi 9. Pelaksanaan tes no. Dada 007	67
Dokumentasi 10. Pelaksanaan tes no. Dada 008	67
Dokumentasi 11. Pelaksanaan tes no. Dada 009	68
Dokumentasi 12. Pelaksanaan tes no. Dada 010	68