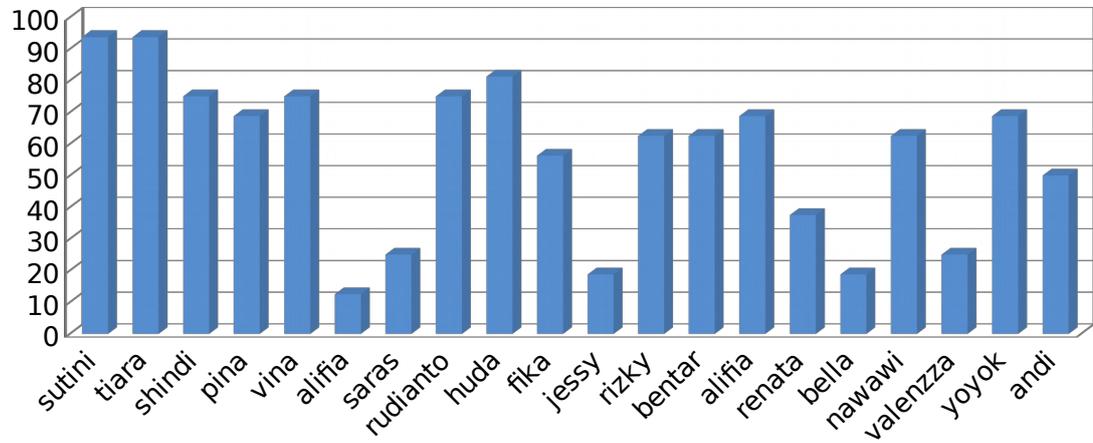


Lampiran 1 1 Hasil Tes Observasi Gerak Keterampilan Lari Sprint 100 Meter Siswa Dan Siswi SMP N 14 Muaro Jambi

No	Nama	Skor	%	Kategori
1	Sutini	15	93,75	Baik Sekali
2	Tiara	15	93,75	Baik Sekali
3	Shindi	12	75	Baik
4	Pina	11	68,75	baik
5	Vina	12	75	Baik Sekali
6	Alifia	2	12,5	kurang sekali
7	Saras	4	25	kurang sekali
8	Rudianto	12	75	baik
9	Huda	13	81,25	baik sekali
10	Fika	9	56,25	baik
11	Jessy	3	18,75	kurang sekali
12	Rizky	10	62,5	baik
13	Bentar	10	62,5	baik
14	Alifia	11	68,75	baik
15	Renata	6	37,5	kurang
16	Bella	3	18,75	kurang sekali
17	Nawawi	10	62,5	baik
18	valenzza	4	25	kurang sekali
19	Yoyok	11	68,75	baik
20	Andi	8	50	kurang
	Rata-rata	9,05	56,5625	Baik

Hasil Gerak Keterampilan Siswa

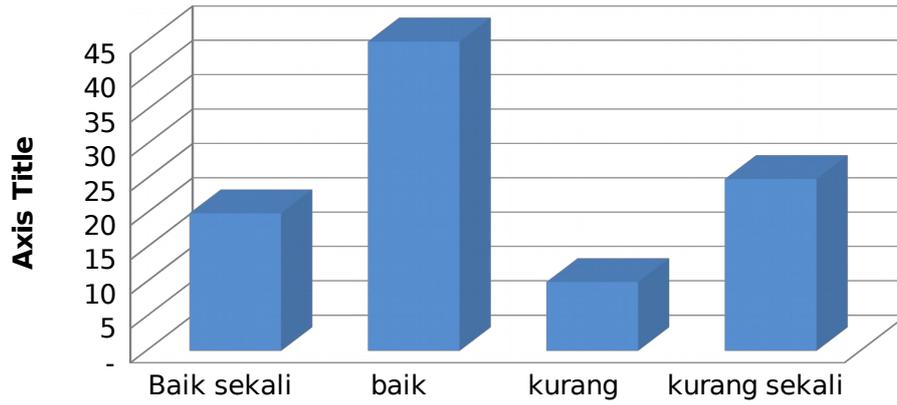


Lampiran 1 2 Hasil Gerak Keterampilan

Lampiran 1 3 Data Tabel Perkategori

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	1-4	Kurang Sekali	5	25
2	5-8	Kurang	2	10
3	9-12	Baik	9	45
4	13-16	Baik Sekali	4	20
		Jumlah	20	100

Perolehan Gerak keterampilan dalam kategori



Lampiran 1 5 Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 1 Peneliti Memberi Pengarahan Kepada Sampel



Gambar 2 Berdoa Sebelum Melakukan Tes Penelitian



Gambar 3 Sampel Melakukan Stretching Dan Pemanasan



Gambar 4 Sampel Melakukan Stretching Dan Pemanasan



Gambar 5 sampel melakukakn stretching atau pemanasan



Gambar 6 Sampel melakukan tes gerak keterampilan sprint melalui tahap start jongkok



Gambar 7 Sampel melakukan tes gerak keterampilan diposisi "siap"



Gambar 8 sampel melakukan tes gerak keterampilan di tahap gerakan lari



Gambar 9 sampel melakukan tes keterampilan gerakan finish



Gambar 10 foto bersama pelatih dan siswa siswi SMP N 14 Muaro Jambi



Gambar 11 foto bersama pelatih dan siswa siswi SMP N 14Muaro Jambi

Lampiran 1 6 Hasil Data Tes Gerak Keterampilan

Nama : Andi Ramadhan
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	0
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	0
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1

	Jumlah	8
--	--------	---

Nama : Bella Cahaya.P
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	0
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	0
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	0
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	0
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	0
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0

	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	0
	Jumlah		3

Nama : A.Nawawi
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	0
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1
	Jumlah		10

Nama : Vallenga.M
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	0
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	0
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	0
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	0
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	0
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1

	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat, langkah diperlebar	0
	Jumlah		4

Nama : Yoyok Ardianto
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	0
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v, dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks, memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis, serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1

Tahapan lanjutan		Lari terus tanpa mengubah sikap lari	0
	2	Dada maju, kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat, langkah diperlebar	1
	Jumlah		11

Nama : M.Huda Al-Amin
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v, dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks, memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis, serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan	1

	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju, kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat, langkah diperlebar	1
	Jumlah		13

Nama : Fika Hartati
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v, dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks, memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis, serta pandangan tetap kedepan lintas	0

Tahap pelaksanaan	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	0
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju, kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat, langkah diperlebar	1
	Jumlah		9

Nama : Jessy Alike
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1

Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	0
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	0
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	0
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	0
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	0
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	0
	Jumlah		3

Nama : Rizky Adrian
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	0

Tahap persiapan	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1
	Jumlah		10

Nama : Bentar Juritno
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi

Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	0
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	0
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1
	Jumlah		10

Nama : Alif Reyhan
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	0
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1

	Jumlah	11
--	--------	----

Nama : Renata Rutsany.H
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	0
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	0
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	0
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	0

lanjutan	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1
	Jumlah		6

Nama : Sutini
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	1
	5	Pandangan tetap kedepan	1

	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju, kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat, langkah diperlebar	1
	Jumlah		16

Nama : Tiara Dwi Kurnia
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v, dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks, memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis, serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit	1

pelaksanaan		dibengkokkan	
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	1
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju, kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat, langkah diperlebar	1
	Jumlah		16

Nama : Shindi Agita Putri
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v, dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks, memandang kelintasan/garis start	0
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung	1

Tahap pelaksanaan		dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1
	Jumlah		12

Nama : Vina
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	0

	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	0
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	1
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1
	Jumlah		12

Nama : Pina Eka Putri
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
------------------	-----------	------------------	------------------

Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	0
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	0
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	1
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	1
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	1
	Jumlah		11

Nama : Alifia Arimbi

Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	0
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	0
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	0
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	0
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	0
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	0
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	0
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0
	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	0
	Jumlah		2

Nama : Saras Asta.E
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	0
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	0
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	0
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	0
	5	Pandangan tetap kedepan	0
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	0
Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	0
	2	Dada maju,kedua tangan lurus kebelakang	1
	3	Salah satu bahu maju kedepan	0

	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat,langkah diperlebar	0
	Jumlah		4

Nama : Rudianto
 Hari Tanggal : 13 Januari 2021
 Tempat : Sekolah SMP N 14 Muro Jambi
 Materi : Gerak keterampilan Sprint 100m

Indikator	No	Deskripsi	Nilai (1)
Tahap persiapan	1	Posis siswa dengan <i>start</i> jongkok	1
	2	Letak tangan lebih besar dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf v,dan lengan lurus	1
	3	Kepala rileks,memandang kelintasan/garis start	1
	4	Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipergunakan	1
Tahap pelaksanaan	1	Badan condong kedepan dengan kepala dan punggung dalam posisi garis,serta pandangan tetap kedepan lintas	1
	2	Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan	0
	3	Langkah kaki dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki,lutut sedikit dibengkokkan	1
	4	Jari tangan tetap dibuka sampai garis finish	1
	5	Pandangan tetap kedepan	1
	6	Kecepatan semakin naik ketika menuju 20 meter finish	1

Tahapan lanjutan	1	Lari terus tanpa mengubah sikap lari	1
	2	Dada maju, kedua tangan lurus kebelakang	0
	3	Salah satu bahu maju kedepan	1
	4	Kepala ditundukkan	0
	5	Lari dipercepat, langkah diperlebar	1
	Jumlah		12



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 7107/UN21.3/KM.05.01/2021
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

31 Desember 2021

Yth. **Kepala SMP Negeri 14 Muaro Jambi**
Provinsi Jambi

Dengan hormat,

Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama

Nama : Handayani
NIM : K1A218008
Program Studi : Pelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Keperawatan
Dosen Pembimbing Skripsi : 1. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes., AIFO
2. Ahmad Muzaffar, S.pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi yang berjudul:

“Analisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor lari Sprint 100 Meter Siswa dan Siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi”.

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa/i yang bersangkutan dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dari tanggal **05 Januari s.d 05 Februari 2022**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

a.n. Dekan
Wakil Dekan BAKSI,



Deltia Sartika, S.S., M.ITS., Ph.D
NIP 198110232005012002



JAS-ANZ



**CURICULUM VITAE
DATA PRIBADI**

Nama : Handayani

Tempat, Tanggal Lahir : Muaro Jambi, 05 Mei 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Fakultas/Prodi : FKIP/ Kepeleatihan Olahraga

Kewarganegaraan :
Indonesia

Kesehatan

 Tinggi : 161 Cm

 Berat Badan : 65 Kg

 Golongan Darah : O

Alamat : Talang Bukit RT 03 Kec. Bahar Utara Kab.
Muaro Jambi

No. Hp/Telpon : 085267352058

E-Mail : handa4827@gmail.com

Nama Orang Tua

 Ayah : Sungadi

 Ibu : Rosnawati

Pekerjaan Orang Tua

 Ayah : Petani

 Ibu : Ibu Rumah Tangga

Alamat Orang Tua : Talang Bukit RT 03 Kec. Bahar Utara Kab.
Muaro Jambi

Latar Belakang
Pendidikan

Sekolah Dasar (SD) : SD Negeri 172 Sungai Bahar
Utara

Sekolah Menengah Pertama (SMP) : SMP Negeri 14 Muaro
Jambi

Sekolah Menengah Akhir (SMA) : MAN MODEL Kota Jambi