

**ANALISIS GERAK KETERAMPILAN ATLETIK NOMOR LARI
SPRINT 100 METER SISWA DAN SISWI
SMP NEGRI 14 MUARO JAMBI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Sebagian syarat memperoleh
Gelar sarjana kepelatihan olahraga**



**Oleh:
HANDAYANI
K1A218008**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS JAMBI 2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “**Analisis Gerak Keterampilan *Aletik* Nomor Lari *Sprint* 100 Meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro jambi**”, yang diajukan oleh Handayani, NIM. K1A218008. Program Studi kepelatihan olahraga telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian mempertahankan skripsi di hadapan dewan penguji .

Jambi, 06 April 2022

Dosen Pembimbing I

Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO

NIP. 196509141992031011

Jambi, 06 April 2022

Dosen Pembimbing II

Ahmad Muzaffar, S.Pd, M.Pd.

NIP. 198710172019031011

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **Analisis Gerak Keterampilan Aletik Nomor Lari Sprint 100 Meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro jambi**, yang disusun oleh, Handayani, Nomor Induk Mahasiswa K1A218008. telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada April 2022.

Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO pembimbing skripsi 1.
NIP. 196509141992031011

Ahmad Muzaffar, S.Pd, M.Pd. Pembimbing Skripsi 2.
NIP. 19871017 201903 1 011.

Jambi, April 2022
Mengetahui,
Ketua prodi Kepeleatihan Olahraga

Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd
NIP. 198705262015041001

Didaftarkan Tanggal :
Nomor

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertand tangan dibawah ini:

Nama : HANDAYANI

Nim : K1A218008

Fakultas : Keguruan dan ilmu pendidikan

Program studi : Kepaltihan Olahraga

Jurusan : pendidikan olahraga dan kepelatihan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari penelitian lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, April 2022
Mahasiswa,

HANDAYANI
NIM. K1A218008

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

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 hambi, orang tua, dan orang-orang tercinta...

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan terhadap derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa saja yang kamu kerjakan.

(Al-Mujadillah :11)

*Ayah dan Ibunda
tercinta...*

Sangat besar jasmu dalam hidup ini.Tidak sanggup ananda membalas jasa-jasmu.Hanya karya kecil ini yang semoga bisa membuatmu merasa bahwa jerih payah, usaha, serta Doamu selama ini tidak sia-sia.Tiap tetes peluhmu menjadi pendorong serta penyemangatku untuk tetap maju.Semoga bisa membuatmu sedikit bangga dan bahagia. Amin ya Robbal alamin... Ya Allah..

*Adinda tahu belum bisa membuat ayah dan ibunda bahagia..
Semoga apa yang telah dilakukan selama mengenyam pendidikan ini bisa menjadi amal shaleh untukku dan kedua orangtuaku
Diiringi doa dan pengorbananmu Terimakasih atas semua yang ayah dan ibunda berikan atas segala doa dan pengorbanan...*

Skripsi ini ku persembahkan untuk kedua orang tuaku...

Ayahanda :Sungadi

Ibunda :Rosnawati

Saudara kandungku : Tri Handoyo, Nayla Salma

Dan untuk semua keluargaku Beserta orang-orang yang kusayangi yang begitu berarti bagi hidupku yang telah memberikan doa, dukungan dan semangatnya...

Semua merupakan kehendak-Mu

*Berikanlah hamba selalu rahmad dan hidayah-Mu Ya Allah SWT
Wassalamualaikum, Wr. Wb..*

ABSTRAK

Handayani: 2022.” Analisis Gerak Keterampilan *Aletik* Nomor Lari *Sprint* 100 Meter siswa dan siswi SMP Negri 14 Muaro Jambi”.
Jurusan pendidikan olahraga dan kepelatihan, program studi kepelatihan olahraga, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Jambi. Pembimbing (1) Sukendro, M.Kes. AIFO Dr. dan Pembimbing (2) Ahmad Muzaffar, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Analisis Gerak Keterampilan, *Sprint* 100meter, Atletik

Atletik yang merupakan (kesimpulan) cabang olahraga yang mendasar (induk dari semua cabang olahraga) bagi cabang olahraga yang lain. Salah satu yang paling banyak peminatnya adalah lari jarak pendek (*sprint*). Lari jarak pendek (*sprint*) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Pelarinya bias disebut juga *sprinter*. Gerak keterampilan merupakan teknik dasar yang penting dan harus dikuasi dalam melakukan lari sprint 100 meter. Cara yang digunakan untuk mengetahui gerak keterampilan sudat tepat atau belum salah satunya dengan melakukan penelitian mengenai Analisis gerak keterampilan atletik nomor lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negri 14 Muaro Jambi. Jenis penelitian ini deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data tes menggunakan lembar observasi melalui pengamatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMP Negri 14 Muaro Jambi yang berjumlah 20 orang. Dan sampel menggunakan total sampling atau dengan kata lain sampel merupakan seluruh populasi yang berjumlah 20 siswa dan siswi. Teknik analisi data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan untuk mencari nilai tengah (median), nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maxsimum), nilai rendah (minimum), dan standar deviasi (SD). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistic deskriptif

kualitatif dengan persentase. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis gerak keterampilan atletik nomor lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi. Berdasarkan analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian analisis gerak keterampilan atletik lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi, keterampilan dirincikan sebagai berikut: siswa dan siswi yang berada pada kategori kurang sekali 5 dengan persentase sebesar (25%). Siswa dan siswi yang berada pada kategori kurang 2 dengan persentase sebesar (10%). Siswa dan siswi yang berada pada kategori baik 9 dengan persentase sebesar (45%). Siswa dan siswi yang berada pada kategori baik sekali 4 dengan persentase sebesar (20%). Hasil penilaian analisis gerak keterampilan atletik nomor lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi berada pada kategori baik. Penguasaan teknik gerak keterampilan nomor lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi sangat penting untuk berlari saat berlomba dan kecepatan sangat penting untuk mempertahankan kemenangan dengan waktu yang sangat cepat. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis gerak keterampilan nomor lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi berada kategori baik.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Analisis Gerak Keterampilan *Aletik* Nomor Lari *Sprint* 100 Meter siswa dan siswi SMP Negri 14 Muaro Jambi”. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat mendapat gelar (S1) dibidang pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Jambi.

Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak sekali mendapat bantuan, bimbingan, motivasi dan arahan. Dalam kesempatan ini penulis penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc., Ph.D Selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd.,M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Palmizal A, S.Pd, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Roli Mardian, S.Pd, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
5. Bapak Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
6. Bapak Dr. Sukendro, M.Kes., AIFO selaku dose pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.

7. Bapak Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
8. Segenap Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah memberikan kuliah sebagai bahan dalam proses penulisan skripsi. Seluruh Staf Tata Usaha di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Ayahanda Sungadi dan Ibunda Rosnwati yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'a kepada penulis untuk mencapai kesuksesan.
10. Teruntuk abang kandung penulis Tri Handoyo dan adik kandung Nayla Salma yang tidak lepas memberi semangat untuk penulis dalam mengerjakan skripsi.
11. Teruntuk Muhammad Rizky Syahputra sebagai Orang terdekat dan baik yang selalu suport dan menemani setiap saat dalam proses mengerjakan penyelesaian skripsi.
12. Sahabat penulis Ade Rahmadilah Salsabila sudah mendoakan dan memberi motivasi kepada penulis.
13. Teman-teman seperjuangan penulis, Afrilia Putri, Dinda Austin Fahlevi yang sudah mendoakan dan mengajarkan proses pembuatan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan dan perbaikan dalam penyusunan di masa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jambi, 06 April 2022

Penulis