

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET BASKET PUTRI
KLUB GALAXY TEBO**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



OLEH :

**RIZKY NUR ARFIANSYAH
NIM/TM: 20086530/2020**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

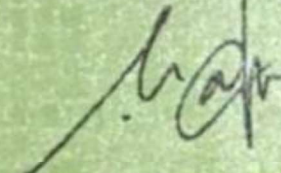
PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Basket Putri Klub
Galaxy Tebo
Nama : Rizky Nur Arfiansyah
NIM : 20086530
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 9 juli 2024

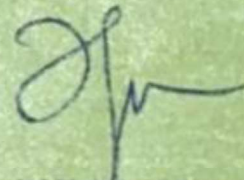
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987031002

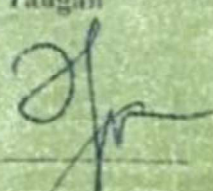
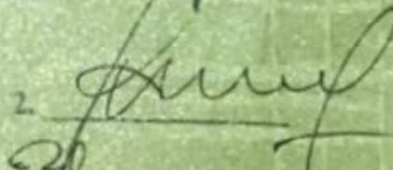
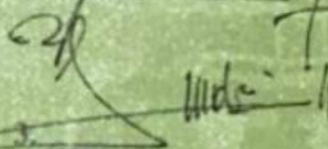
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Basket Putri Klub
Galaxy Tebo
Nama : Rizky Nur Arfiansyah
NIM : 20086530
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 9 Juli 2024

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd	3. 


PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Mei 2024
Nur Arfiansyah
NIM. 20086530



ABSTRAK

Rizky Nur Arfiansyah. 2024. "Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo" *Skripsi*. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani atlet putri Klub Galaxy Tebo dan masih banyak pemain lemah dalam melakukan gerakan-gerakan bolabasket, atlet masih membutuhkan kemampuan dasar fisik yang memadai dan baik, agar dapat memudahkan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang sulit selama memainkan bolabasket. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani atlet basket putri Klub Galaxy Tebo.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub Galaxy Tebo sebanyak 20 orang. Dikarenakan pada penelitian ini sampel yang dibutuhkan hanya atlet basket putri usia 16-19 Tahun, Jadi sampel dalam penelitian ini yaitu 20 orang. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kelincahan dengan tes *T test*, kecepatan reaksi dengan tes *hand touch reaction test*, daya tahan otot lengan dengan tes *dipping test* dan daya tahan aerobic dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kebugaran jasmani atlet basket putri Klub Galaxy Tebo yang meliputi koordinasi mata tangan kategori baik, daya ledak otot tungkai kategori kurang, kelincahan kategori sedang, kecepatan reaksi kategori sedang, daya tahan otot lengan kategori sedang dan daya tahan aerobic kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani; Bola Basket

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku,ayahanda H.Syafrikurmansyah dan ibunda Hj. Nurmi Sulaiman terima kasih atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Yulifri, M.Pd dan Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	3
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.	6
A. Kajian Teori	6
1. Kebugaran Jasmani	6
2. Permainan BolaBasket	21
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
1. Kebugaran Jasmani.....	43
a. Koordinasi Mata Tangan	44
b. Daya Ledak Otot Tungkai	46
c. Kelincahan	47
d. Kecepatan Reaksi.....	48
e. Daya Tahan Otot Lengan.....	49
f. Dayatahan Aerobik	51
B. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	31
2. Norma Vertical Jump Test.....	33
3. Norma <i>T-Tes</i>	35
4. Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i>	37
5. Norma <i>Dipping Test</i>	39
6. Norma <i>Bleep Test</i>	41
7. Kategori Nilai Kebugaran Jasmani	41
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	43
9. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan.....	45
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	47
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi.....	48
13. Distribusi Frekuensi Daya Taha Otot Lengan.....	50
14. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	31
3. <i>Vertical Jump Test</i>	33
4. <i>T Test</i>	34
5. <i>Hand Touch Reaction Test</i>	36
6. <i>Dipping Test</i>	38
7. <i>Bleep Test</i>	40
8. Histogram Kebugaran Jasmani	44
9. Histogram Koordinasi Mata Tangan	45
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
11. Histogram Kelincahan.....	48
12. Histogram Kecepatan Reaksi.....	49
13. Histogram Daya Tahan Otot Lengan	50
14. Histogram Dayatahan Aerobik.....	52
15. Tes <i>Vertical Jump Test</i>	80
16. Tes <i>T Test</i>	81
17. Tes <i>Hand And Eye Coordination Test</i>	82
18. Tes <i>Hand Touch Reaction Test</i>	83
19. Tes <i>Dipping Test</i>	84
20. Tes <i>Bleep Test</i>	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Koordinasi Mata Tangan atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.....	71
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.....	72
3. Data Kelincahan atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.....	73
4. Data Kecepatan Reaksi atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.....	74
5. Data Daya Tahan Otot Lengan atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.....	75
6. Data Daya Tahan Aerobik atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.....	76
7. Data Kebugaran Jasmani atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.....	77
8. Tabel Penilaian Vo2Max.....	78
9. Dokumentasi Penelitian.....	80
10. Surat Izin Penelitian.....	86
11. Surat Balasan Penelitian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan manusia tetap terjaga dengan baik dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan, karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh yaitu dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik, mental, emosional yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan tugas dan rutinitas sehari-hari dengan fisik yang primer, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lagi.

Klub galaxy basketball merupakan salah satu klub basket yang ada di kota jambi lebih tepatnya berada di kabupaten tebo. klub ini adalah club basket yang ada di kabupaten tebo, salah satunya bolabasket yang diikuti atlet yang terpilih. Namun pada saat bermain bolabasket para atlet tersebut mengalami kelelahan yang berlebih sehingga dapat diduga para atlet mempunyai tingkat

kesegaran jasmani yang sedang. Sementara itu. Sarana dan prasarana klub basket ini cukup untuk latihan kondisi fisik. Latihan bolabasket dilakukan sebanyak 3 kali seminggu. Dan kemampuan atlet basket putri galaxy tebo tidak ada peningkatan, terutama di tingkat kebugaran jasmani yang sering mengalami kelahan.

Oleh karena itu, latihan di klub galaxy tebo ini harus melakukan aktifitas yang lebih dari biasanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, yang membuat atlet putri semakin sering dalam melakukan latihan, dalam latihan bolabasket ini belum diketahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa masih belum mengetahui kebugaran jasmani atlet putri Klub Galaxy Tebo dalam melakukan bermain bolabasket, atlet masih membutuhkan kemampuan dasar fisik yang memadai dan baik, agar dapat memudahkan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang sulit selama memainkan bolabasket. Permainan bolabasket terdiri dari 2 kelompok tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola dalam keranjang lawan. Bolabasket bertujuan dalam pemeliharaan kebugaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerjasama siswa.

Permainan bolabasket diajarkan di klub galaxy tebo. sebagai salah satu latihan dan kemampuan yang harus dikuasai, akan tetapi banyak pemain yang sudah kelelahan sebelum permainan selesai, masih banyak pemain yang lebih

memilih langsung bermain game dari pada melatih fisik, kebanyakan pemain yang lambat dalam mengejar bola saat permainan berlangsung

Berdasarkan observasi di atas, peneliti menduga bahwasanya masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani atlet pemain putri klub galaxy tebo dan perlu perlu di tingkatkan lagi agar menjadi lebih baik, melihat hal tersebut peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan judul “**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET BASKET PUTRI KLUB GALAXY TEBO**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan judul penelitian di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya pemain yang cepat kelelahan dalam melakukan kegiatan latihan.
2. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani Atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo.
3. Banyaknya kegiatan pembelajaran di sekolah membuat atlet letih dalam melakukan latihan.
4. Sebagian atlet masih banyak yang lambat saat berlari sewaktu mengejar lawan dalam permainan berlangsung.
5. Masih banyak atlet lebih memilih untuk langsung bermain game dari pada melakukan latihan fisik terlebih dahulu.
6. Atlet masih banyak belum mengetahui pentingnya kebugaran jasmani dalam permainan bolabasket.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian di atas banyak yang perlu diteliti dan dibahas. Namun mengingat tenaga, waktu dan fasilitas serta dana yang tersedia, maka masalah dibatasi pada Tingkat Kebugara jasmani Atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani Atlet Basket Putri Klub Galaxy Tebo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Atlet Basket Putri Club Galaxy Tebo.

F. Manfaat Penelitian

Tingkat kebugaran jasmani yang baik bermanfaat untuk menciptakan penampilan tubuh yang baik, meningkatkan rasa percaya diri. Dan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menjadikan seseorang berfikir cerdas, dan siap melaksanakan tugas.

Victor Simanjuntak (2003 : 91) mengatakan bahwa “Manfaat kebugaran jasmani adalah untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi prokdutifitas, sehingga dapat

bermanfaat bagi anak usia remaja untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, daya tahan tubuh, serta dapat mempertinggi daya tahan kerja untuk membantu proses belajarnya disekolah”

Bertolak dari tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Pemain, menambah pengetahuan bagi pemain tentang kebugaran jasmani.
2. Pemain, agar dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani nya sehingga siswa mempunyai semangat untuk menjaga kebugaran jasmani dan berupaya untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani Pemain.
4. Klub, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet Putri Klub Galaxy Tebo.
5. Peneliti, untuk melengkapi syarat-syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang.