

**SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET CLUB BANTENG
PUTRI GENTENG KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

Oleh

Mayang Sofi Milenia Novita Sari

1910281035



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

2023

**SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET
CLUB BANTENG PUTRI GENTENG KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

Mayang Sofi Milenia Novita Sari

NIM 1910281035

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARAHGA**

2023



MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)




HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Mayang Sofi Milenia Novita Sari, dengan judul “Survei Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Club Banteng Putri Genteng Kabupaten Banyuwangi” telah di periksa dan di setujui untuk diuji oleh Tim Penguji.

Jember, 16 Oktober 2023

Pembimbing I


Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd.
NPK. 1988100711509696

Pembimbing II


Novy Eurika, S.Si., M.Pd.
NIP. 197911142005012003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mayang Sofi Milenia Novita Sari ini telah dipertahankan di depan

Dewan Penguji pada tanggal 24 Oktober 2023.

Dewan Penguji,



Ahmad Sulaiman, M. Pd.
NPK. 1990011111510698

Ketua



Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd.
NPK. 1988100711509696

Anggota



Novy Eurika, S.Si., M.Pd.
NIP. 197911142005012003

Anggota

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M. Kes.
NIP. 196411141991031003

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Survei Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Club Banteng Putri Genteng Kabupaten Banyuwangi” . Skripsi ini membuat bab I sampai bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi unntuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 24 Oktober 2023



Mayang Sofi Milenia Novita Sari

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengungkapkan syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

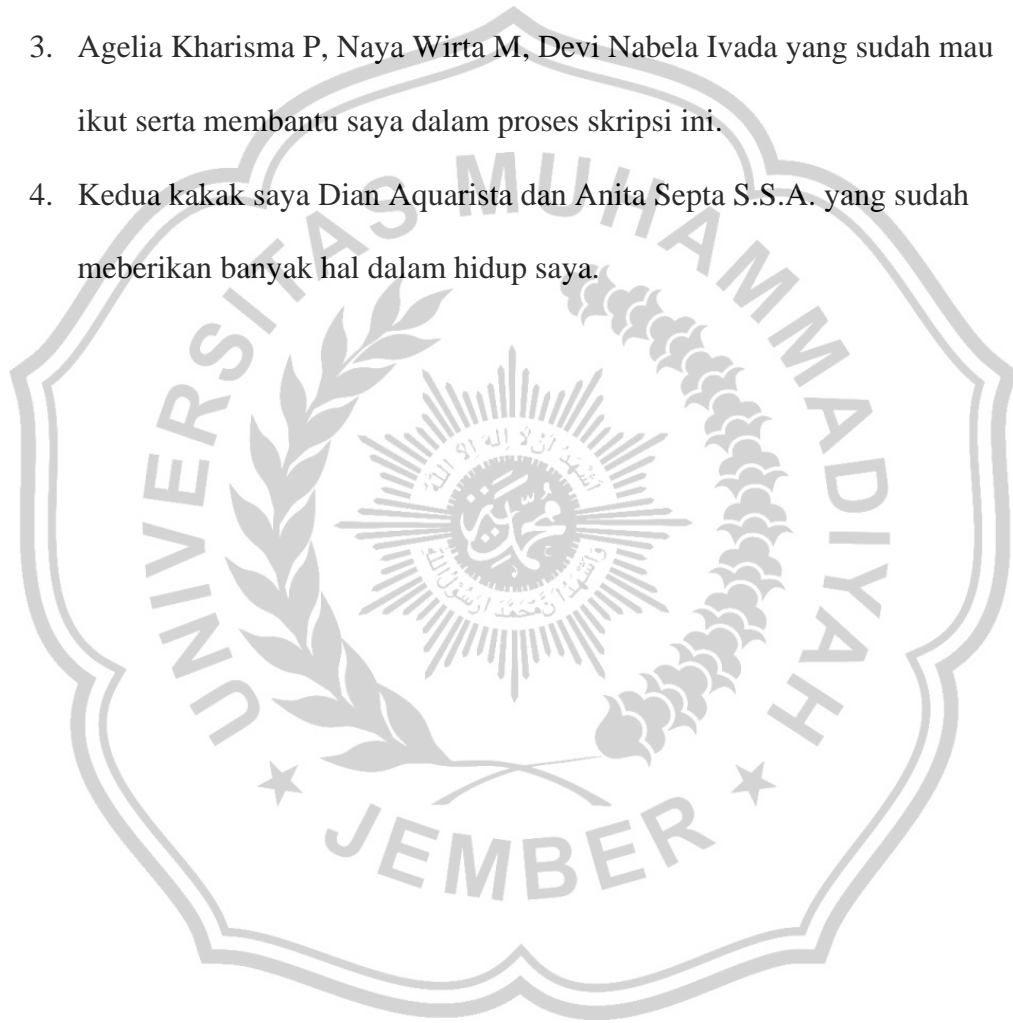
1. Kedua orang tua saya almarhum Ayah Mustaqim almarhumah ibunda Mujianah yang telah mendukung dan memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan senyuman yang slalu menguatkan disetiap perjuangan hidup saya.
2. Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd dosen pembimbing satu dan Novy Eurika, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing kedua.
3. Seluruh dosen Pendidikan Olahraga
4. Seluruh guru dan dosen yang telah memberikan banyak ilmu dan bimbingan dengan penuh kesabaran.

Jember, 24 Oktober 2023

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

1. Almarhum ayah dan Almarhumah ibunda tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam perjalanan kehidupan saya.
2. Para guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
3. Agelia Kharisma P, Naya Wirta M, Devi Nabela Ivada yang sudah mau ikut serta membantu saya dalam proses skripsi ini.
4. Kedua kakak saya Dian Aquarista dan Anita Septa S.S.A. yang sudah meberikan banyak hal dalam hidup saya.



DAFTAR ISI

MOTTO	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
UNGKAPAN TERIMAKASIH	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	1
DAFTAR GAMBAR	2
LAMPIRAN	3
BAB I PENDAHULUAN	4
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Masalah Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Definisi Operasional	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Penelitian Relevan	17
BAB III METODOLOGI PENDIDIKAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Prosedur Penelitian	20
3.4 Populasi dan Sampel	22
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	23
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	25
3.8 Teknik Penganalisisan Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	32
4.1 Deskripsi Data	32
BAB V PEMBAHASAN	40
5.1 Pembahasan sesuai dengan temuan	40
BAB VI PENUTUP	44
6.1 Kesimpulan	44
6.2 Saran	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Nama Panitia Pelaksanaan Tes	21
Tabel 3. 2 Format data tes kondisi fisik pemain basket <i>Club Banteng Putri</i> Genteng Kabupaten Banyuwangi.....	22
Tabel 3. 3 Klasifikasi Endurance (Sumber: Kusriyanto & Saputra, 2016).....	26
Tabel 3. 4 Skala penilaian <i>vertical jump (Modified Sargent Jump)</i> (Widiastuti, 2015)	27
Tabel 3. 5 Data normatif dari tes 30 M untuk atlet usia 16 – 19 tahun (Sumber:Widiastuti,2015).....	29
Tabel 3. 6 <i>Illinois</i> (Widiastuti, 2015).....	30
Tabel 3. 7 Acuan penilaian kekuatan (<i>push-up</i>) 30 detik (Sumber:Widiastuti,2015)	31
Tabel 4. 1 Hasil pengukuran tes kekuatan (<i>push-up</i>).....	32
Tabel 4. 2 Presentase tes kekuatan (<i>push-up</i>)	33
Tabel 4. 3 Hasil pengukuran tes daya eksplosif (<i>vertical jump</i>).....	34
Tabel 4. 4 Presentase tes daya eksplosif (<i>vertical jump</i>)	34
Tabel 4. 5 Hasil pengukuran tes kecepatan (<i>speed</i>).....	35
Tabel 4. 6 Presentase kecepatan (<i>speed</i>).....	36
Tabel 4. 7 Hasil pengukuran tes kelincahan (<i>illinois agility</i>).....	37
Tabel 4. 8 Presentase tes kelincahan	37
Tabel 4. 9 Hasil pengukuran tes daya tahan (<i>bleep test</i>).....	38
Tabel 4. 10 Hasil Presentase daya tahan (<i>bleep test</i>)	39

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 3. 1 Bleep Test</i> (Sumber: Rahmad, 2016)	26
<i>Gambar 3. 2 Vertical jump (Modified Sargent Jump)</i> (Sumber:Widiastuti,2015) 28	
<i>Gambar 3. 3 Tes akselerasi 30 Meter</i> (Sumber:Widiastuti,2015).....	29
<i>Gambar 3. 4 Illinois agility Run</i> (Sumber: Widiastuti, 2015).....	30
<i>Gambar 4. 1 Histogram kekuatan</i>	33
<i>Gambar 4. 2 Histogram daya eksplosif</i>	35
<i>Gambar 4. 3 Histogram kecepatan</i>	36
<i>Gambar 4. 4 Histogram kelincahan</i>	38
<i>Gambar 4. 5 Histogram daya tahan</i>	39



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	50
Lampiran 4 Hasil Penelitian.....	53
Lampiran 5 Pernyataan Keaslian Tulisan	54
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	55

