

**ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 1 SRAGEN**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Diajukan Oleh:

Dhimas Kali Santri

A810200118

Kepada :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OKTOBER 2024

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Dhimas Kali Santri
NIM : A810200118
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 1 SRAGEN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 1 November 2024

Yang membuat Pernyataan,



Dhimas Kali Santri

A810200118

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 SRAGEN

Diajukan oleh :

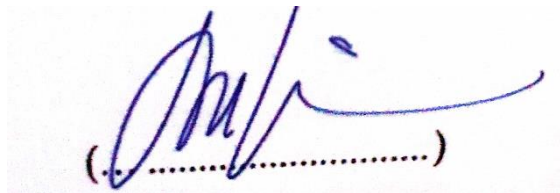
Dhimas Kali Santri

A810200118

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 1

November 2024



Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or

NIDN. 0605078901

HALAMAN PENGESAHAN

ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 1 SRAGEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Dhimas Kali Santri

A810200118

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada, 1 November 2024

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Muhad Fatoni, S.Pd., M.Pd

(Ketua Dewan Penguji)

2. Dr. Gatot Jariono, S.Pd., M.Pd

(Anggota Dewan I Penguji)

3. Nur Subekti, S.Pd., M.Pd

(Anggota Dewan II Penguji)

Surakarta, 1 November 2024

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



Prof. Dr. Sutarna, M.Pd

107 199103 1 022

MOTTO

“Semua ide dan pikiran yang baik tidak ada artinya tanpa tindakan.”

(Mahatma Gandhi)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Dengan mengucapkan Puji syukur kehadirat Allah SWT serta Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan syafa'at atas berkat rahmat yang luar biasa dan segala karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'atnya di hari kiamat kelak.

Tugas akhir ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya bapak Simin sastrodiharjo dan Ibu Giyamti selalu memberikan doa serta ridhonya, sehingga penelitian skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan lancar.
2. Dosen Pembimbing Skripsi Bapak Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or yang telah menjadi orang tua selama menuntut ilmu di perkuliahan dengan sabar dan membimbing serta memotivasi penulis dari awal penulisan proposal skripsi hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UMS sebagai pahlawan tanpa tanda jasa yang telah mendidik dan mengajar dengan sabar, ikhlas, sehingga penulis berada dalam tahap ini.
4. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang telah menjadi keluarga baru, memberikan semangat, serta saling membantu dengan tulus.
5. Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah memberikan banyak ilmu dan sebuah pengalaman.
6. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

RINGKASAN

Dhimas Kali Santri/ A810200118. **ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 SRAGEN.**

Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1 November 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen yang berusia 16-17 tahun dan sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu dengan kuantitatif kemudian dituangkan dalam tabel norma.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kesegaran jasmani pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan umur 17 tahun dapat dikategorikan “Kurang”. Hal ini sama saja dengan kesegaran jasmani siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan umur 16 tahun yang dapat dikategorikan “Kurang”. Tetapi ada sedikit perbedaan terdapat pada hasil capaian dimana capaian yang diperoleh siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan usia 16 tahun lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan usia 17 tahun.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bola Basket, TKPN

SUMMARY

Dhimas Kali Santri/ A810200118. ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 SRAGEN.

Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Muhammadiyah Surakarta, October 2024

This research aims to determine the level of physical fitness among basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen. The population in this study consists of all basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen aged 16-17 years, and the sample includes 20 participants. Data collection in this research was conducted using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara - TKPN). The data analysis technique employed was quantitative, and the results were presented in normative tables.

The results of the study indicate that the physical fitness of the 17-year-old basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen is categorized as "Poor." Similarly, the physical fitness of the 16-year-old basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen is also categorized as "Poor." However, there is a slight difference in the results, where the 16-year-old basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen performed better compared to the 17-year-old students.

Keywords: Physical Fitness, Extracurricular, Basketball, TKPN

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di hari kiamat kelak, Aamiin. Penyusunan skripsi yang berjudul Analisis Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sragen menjadi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis sangat berterima kasih kepada semua pihak atas dukungan, bimbingan serta doa kepada penulis. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Sutama, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah berkenan memberikan izin riset untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Nur Subekti, S.Pd., M.Or Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang selalu memberikan motivasi, arahan dan memberikan inspirasi kepada penulis.
4. Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or., Selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan maupun memperlancar skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Semoga kebaikan dan keberkahan selalu mengiringi.
5. Dr. Gatot Jariono, M.Pd., Dosen Biro Skripsi, yang memberikan dorongan motivasi serta turut membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga kebaikan dan keberkahan selalu mengiringi.

6. Agam Akhmad Syaukani, S.Si., M.Ed Dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan serta memperhatikan penulis dalam masa kuliah.
7. Seluruh Dosen Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis dan selalu menjembatani dalam masa perkuliahan.
8. Kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sragen yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Surakarta, 1 November 2024



Dhimas Kali Santri

A810200118

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
RINGKASAN	vi
SUMMARY	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Penelitian Yang Relevan.....	6
B. Kajian Teori	8
C. Kerangka Berpikir.....	15
D. Hipotesis	16
BAB III	17
METODE PENELITIAN	17
A. Jenis dan Desain Penelitian	17

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	17
C.	Populasi Sampel dan Sampling	18
D.	Alat dan Bahan	19
E.	Definisi Operasional Variabel	19
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	19
G.	Teknik Analisis Data	34
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A.	Deskripsi Data	35
B.	Hasil Analisis Data	36
C.	Pembahasan	41
D.	Keterbatasan Penelitian	45
BAB V	46
PENUTUP	46
A.	Simpulan	46
B.	Implikasi	46
C.	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan	6
Tabel 3. 1 Formulir Tes.....	20
Tabel 3. 2 Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	21
Tabel 3. 3 Norma test Sit-Up	23
Tabel 3. 4 Penilaian Sit-Up,TKPN Usia 16 dan 17 Tahun	24
Tabel 3. 5 Norma Test Squat Thrust	26
Tabel 3. 6 Penilaian Squad Thrust, TKPN Usia 16 dan 17 Tahun.....	27
Tabel 3. 7 Lembar Penilaian Pacer Test.....	29
Tabel 3. 8 Norma Pacer Test.....	30
Tabel 3. 9 Penilaian Pacer Test, TKPN Usia 16 dan 17 Tahun	31
Tabel 3. 10 Norma test Squat Thrus	33
Tabel 3. 11 Penilaian V-sit and Reach, TKPN Usia 16 dan 17 Tahun	34
Tabel 4. 1 Deskriptif Data.....	35
Tabel 4. 2 Frekuensi tes V-sit And Reach siswa usia 16 tahun	36
Tabel 4. 3 Frekuensi tes V sit And Reach siswa usia 17 tahun.....	37
Tabel 4. 4 Frekuensi tes sit up siswa usia 16 tahun	38
Tabel 4. 5 Frekuensi tes Sit up siswa usia 17 tahun.....	38
Tabel 4. 6 Frekuensi tes squat thrust siswa usia 16 tahun.....	39
Tabel 4. 7 Frekuensi tes squat thrust siswa usia 17 tahun.....	40
Tabel 4. 8 Frekuensi tes pacer test siswa usia 16 tahun.....	40
Tabel 4. 9 Frekuensi tes pacer test siswa usia 17 tahun.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	16
Gambar 3. 1 Gerakan Sit up	22
Gambar 3. 2 Gerakan Squat Thrust.....	25
Gambar 3. 3 Jarak Pacer Test.....	28
Gambar 3. 4 Sikap Awal V Sit Reach.....	32
Gambar 3. 5 Sikap Akhir V Sit	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Riset	49
Lampiran 2 Surat Undangan Dosen	50
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian	51
Lampiran 4 Daftar Identitas Siswa SMA NEGERI 1 SRAGEN	52
Lampiran 5 Formulir Tes Kesegaran Pelajar Nusantara	53
Lampiran 6 Hasil Tes V Sit and Reach	53
Lampiran 7 Hasil Tes Sit Up.....	54
Lampiran 8 Hasil Tes Squat Thrust	55
Lampiran 9 Hasil Tes Pacer Test	56
Lampiran 10 Dokumentasi	58