

LEMBAR PENGESAHAN

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) BOLA BASKET PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

(Studi Deskriptif Kuantitatif pada UKM Bola Basket Universitas Siliwangi
Tasikmalaya)

**FITRIYA HUMAIRA
172191082**

Disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Budi Indrawan M.Pd
NIDN 0401026401**

**Aang Rohyana M.Pd
NIDN 0422118801**

Disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan Pendidikan
jasmani

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP 196304091989111001**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) BOLA BASKET PADA MASA PANDEMI COVID-19**

(Studi Deskriptif Kuantitatif pada UKM Bola Basket Universitas Siliwangi
Tasikmalaya)

**FITRIYA HUMAIRA
172191082**

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 14 Juli 2021

Dewan penguji :

Penguji 1 : H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd. (.....)

Penguji 2 : Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd. (.....)

Penguji 3 : Melya Nur Herliana, S.Pd., (.....)
M.Pd.

Penguji 4 : H. Budi Indrawan, Drs., M.Pd. (.....)

Penguji 5 : Aang Rohyana, S.Pd., M.Pd. (.....)

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul PROFIL KEBUGARAN JASMANI UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) BOLA BASKET PADA MASA PANDEMI *COVID-19*". (Studi Deskriptif Kuantitatif pada UKM Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 21 Maret
2021

Yang membuat pernyataan,

materai Rp 6.000,-

FITRIYA HUMAIRA

172191082

MOTTO :

The journey might seems difficult, but Allah knows you are capable of it

“Perjalanan mungkin terlihat sulit, tapi Allah tahu kamu mampu melakukannya”.

-Fitriya Humaira-

“KARYA INI DI DEDIKASIKAN UNTUK ORANG TUA TERUTAMA BAPA ATAS PERJUANGANNYA SELAMA INI DALAM MENDUKUNG PENULIS BERUPA DUKUNGAN MORAL MAUPUN MATERIL YANG TAK TERHINGGA DAN TAK TERBATAS, KARYA INI JUGA SEBAGAI BENTUK PERJUANGAN PENULIS DALAM PENGEMBANGAN DIRI”

ABSTRAK

FITRIYA HUMAIRA. 2021. Profil Kebugaran Jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana klasifikasi kebugaran jasmani unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya pada masa pandemi *covid-19*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya pada masa pandemi *covid-19*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif survei. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka diketahui kebugaran jasmani UKM bola basket Universitas Siliwangi pada masa pandemi termasuk ke dalam klasifikasi kurang, dengan persentase 13 orang 65% termasuk ke dalam klasifikasi kurang, 6 orang 30% termasuk ke dalam klasifikasi sedang, dan 1 orang 5% termasuk ke dalam klasifikasi baik.

Kata Kunci : kebugaran Jasmani, pandemi covid-19

ABSTRACT

FITRIYA HUMAIRA. 2021. ***Physical Fitness Profile of Basketball Student Activity Unit During the Covid-19 Pandemic.*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The problem raised in this study is how to classify the physical fitness of the basketball student activity unit at the University of Siliwangi Tasikmalaya during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the classification of the physical fitness of the basketball student activity unit at the University of Siliwangi, Tasikmalaya during the COVID-19 pandemic. The research method used is descriptive quantitative survey method. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, it is known that the physical fitness of the Siliwangi University basketball during the pandemic is included in the poor classification, with a percentage of 13 people 65% belonging to the poor classification, 6 people 30% belonging to moderate classification, and 1 person 5% included in the good classification.

Keywords : *Physical Fitness, Covid-19 Pandemic*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan ke Hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Pada Masa Pandemi *Covid-19*” (Studi Deskriptif Kuantitatif pada UKM Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya).

Skripsi ini diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca. Selama proses penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat. Namun dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing juga pihak-pihak terkait yang telah membantu penulis dalam proses pembuatan skripsi. Semoga Allah SWT membalas dengan pahala yang melimpah atas kebaikan yang dilakukan. Aamiin allah humma aamiin

Tasikmalaya, Maret 2021

Penulis,

Fitriya Humaira

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materil karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

- 1) Bapak Dr. H Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
- 2) Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang senantiasa mempermudah penulis untuk membereskan tugas akhir skripsi.
- 3) Bapak H. Budi Indrawan M.Pd., Sebagai Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing memotivasi dan mengingatkan untuk mengambil judul yang dapat memudahkan dalam proses pembuatan skripsi dan pertanggung jawaban, hasil koreksi saran bimbingan bapa selama ini sangat berarti bagi penulis.
- 4) Bapak Aang Rohyana M.Pd., Sebagai dosen pembimbing II yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
- 5) Dosen di lingkungan Jurusan pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, sikap, kepedulian dan ketelusunya.
- 6) Kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, bapa Ayi Nurlubis dan (almh) mamah Imas Mulyani serta saudara-saudaraku semuanya yang telah memberikan do'a serta bantuan moril maupun materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terwujud.
- 7) Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa angkatan 2017 Jurusan Pendidikan jasmani, Khususnya Pendidikan Jasmani kelas D yang telah begitu banyak memberikan cerita indah kepada penulis sampai akhir skripsi ini.

- 8) Gita Angelia, M Zulfan Al-Mauludy, Fidiani Aisyah, Yola Setia Fibriyan, Amalia Ramadhan, Lulu Siti Zahara, Ucu Wenti Herawati, Sofiyanti Nuronida, selaku rekan peneliti sekaligus sahabat seperjuangan di masa perkuliahan yang selalu menemani kala suka maupun duka.
- 9) Fakhran Luthfil Ma'ruf, seseorang yang selalu berbagi cerita baik suka maupun duka, mendengar keluh kesah, canda tawa, menemani perjuangan selama menempuh pendidikan dan memberi dukungan yang luar biasa terutama dalam pengerjaan tugas akhir.
- 10) Shafitri Nabila Putri , teman layaknya saudara yang selalu memberikan dukungan tak kalah luar biasa, berjuang bersama mengerjakan skripsi meski berbeda Universitas, mendengar keluh kesah serta memberikan motivasi mengenai hal apapun dalam jarak jauh maupun dekat.
- 11) Rekan-rekan UKM Bola Basket Unsil, yang membantu dalam penelitian yang dilakukan penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Tasikmalaya, Maret 2021

Penulis,

Fitriya Humaira

172191082

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<u>BAB I</u> PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II</u> TINJAUAN TEORETIS	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
	<u>Halaman</u>
<u>BAB III</u> PROSEDUR PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7 Langkah – Langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB IV</u> HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB V</u> PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3. 1 Norma Nilai TKJI Putra Umur 16-19 Tahun**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 2 Norma Nilai TKJI Putri Umur 16-19 Tahun.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 4 Waktu Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Persentase Kebugaran Jasmani**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Persentase Lari Cepat/Sprint**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Persentase Angkat Tubuh / Pull Up**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Persentase Baring Duduk/ Sit Up.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Persentase Loncat Tegak / Vertical Jump**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 7 Persentase Lari Jarak Sedang**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Teknik Dribble Permainan Bola Basket.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Teknik Passing Permainan Bola Basket.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 3 Teknik Shooting Permainan Bola Basket.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Tempat Penelitian

27

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Format hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Presentase Nilai Tes Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Sk Penetapan Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian / Observasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Surat keterangan penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.