

HALAMAN PRIBADI

MOTTO :

Tidak perlu mengejar orang lain. Lampauai saja dirimu setiap hari. Jadi lebih baik dari dirimu kemarin. Itu sudah cukup untuk membuatmu diperhitungkan.

Setidaknya oleh dirimu sendiri.

-Boy Candra-

Jangan pernah merasa prosesmu lebih sulit dari orang lain karena Allah SWT selalu memberikan sesuatu sesuai dengan kemampuan hamba-Nya.

-Gita Adela-

Tidak ada yang namanya terlalu cepat ataupun terlalu lambat karena semua ada waktunya dan tidak semua orang mempunyai waktu yang sama.

-Gita Adela-

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 “Studi Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Bola Basket” (Studi Deskriptif pada Atlet PORPROV Bola Basket Putri Kota Tasikmalaya Tahun 2022).

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 dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca. Selama proses penyusunan Skripsi ini penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat menghilangkan semangat. Namun dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada dosen pembimbing dan juga pihak-pihak terkait yang telah membantu penulis dalam proses pembuatan Skripsi. Semoga Allah SWT membalas dengan pahala yang melimpah atas kebaikan yang telah dilakukan. Aamiin Allahumma Aamiin.

Tasikmalaya, 19 Juli 2022

Penulis,

Gita Adela Sri Rahayu

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 staffnya 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 sekaligus 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 dan saran bimbingan dari bapak selama ini sangat bearti bagi penulis, serta senantiasa mempermudah penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.
- 3) Ibu Resty Agustriyani, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing, memotivasi dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
- 4) Bapak H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku Wali Dosen dan Penasehat Akademik yang selalu mencurahkan perhatian, nasehat, arahan, motivasi serta do'a dari awal studi hingga terselesaikanya skripsi ini.
- 5) Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staff Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah membekali penulis dengan ilmu yang bermanfaat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
- 6) Keluarga penulis, Bapak Sumarna dan Ibu Imas Masitoh serta saudara-saudaraku semua yang telah memberikan do'a serta bantuan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat terwujud.

- 7) Jenny, Lusiana, Ajeng, Kyla, Shidqa, Inzani, Alma, Windi dan Rida selaku sahabat yang telah menemani dalam suka maupun duka, selalu memberi bantuan dan memotivasi dari awal studi sampai akhir.
- 8) Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani terutama “Penjas A 2018” yang telah membantu dan memberikan cerita indah kepada penulis sampai akhir studi.
- 9) Bapak Deddy Mulyana, S. STP., MSi., selaku Ketua Perbasi Kota Tasikmalaya, Bapak Aris Suarna selaku Pelatih Tim PORPROV Bola Basket Putri, Atlet PORPROV Bola Basket Putri tahun 2022 yang telah mengizinkan serta membantu penulis dalam melakukan penelitian sampai terselesaikannya skripsi ini.

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

Tasikmalaya, 19 Juli 2022

Penulis

Gita Adela Sri Rahayu

182191046

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian	30
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Teknik Analisis Data	38

3.7	Langkah-langkah Penelitian	39
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		42
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	42
4.2	Pembahasan	43
BAB 5 PENUTUP		46
5.1	Simpulan.....	46
5.2	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		47
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Formulir Tes Lari Multi Tahap	34
Tabel 3. 2 Norma VO2 Max dengan Metode Bleep Tes dalam menit dan detik..	35
Tabel 3. 3 Data Formatif Penilaian VO2Max Atlet	37
Tabel 3. 4 Waktu Penelitian	41
Tabel 4. 1 Hasil Tes Lari Multi Tahap (Multistage Fitness Test).....	42
Tabel 4. 2 Persentase Lari Multi Tahap (Multistage Fitness Test).....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Dribbling Rendah	11
Gambar 2. 2 Dribbling Tinggi.....	11
Gambar 2. 3 Chest Pass.....	12
Gambar 2. 4 Bounce Pass	12
Gambar 2. 5 Overhead Pass	12
Gambar 2. 6 Shooting	13
Gambar 3. 1 Tempat Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Fomat hasil tes lari multistahap (Multistage Fitness Test).....	51
Lampiran 2 kategori tes lari multistahap (Multistage Fitness Test)	52
Lampiran 3 Hasil perhitungan rata-rata dan presentase nilai tes lari multi tahap (Multistage fitness test)	53
Lampiran 4 Formulir hasil tes lari multistahap (Multistage Fitness Test)	54
Lampiran 5 SK Penetapan Bimbingan Skripsi	68
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian/Observasi	69
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian	70
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	71