

**“PEMAHAMAN ANGGOTA KLUB BOLA BASKET UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA TENTANG TERAPI LATIHAN”**



**JULIANAR  
1603617003**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

# PEMAHAMAN ANGGOTA KLUB BOLA BASKET UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA TENTANG TERAPI LATIHAN

**Julianar<sup>1</sup> Ruliando Hasea Purba<sup>2</sup>, Agung Robianto<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Olahraga<sup>1</sup>, Universitas Negeri Jakarta<sup>2</sup>.

e-mail : [julianarjuli18@gmail.com](mailto:julianarjuli18@gmail.com), [ruliando@unj.ac.id](mailto:ruliando@unj.ac.id), [agungrobianto@unj.ac.id](mailto:agungrobianto@unj.ac.id).

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta tentang terapi latihan. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang dilaksanakan dengan menyebar angket kuesioner melalui *google form*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan teknik survei. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang berasal dari anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data didahului dengan membuat grup yang berisikan sampel, kemudian dilanjutkan dengan menyebar angket kuesioner melalui *google form*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Test Soal yang digunakan untuk mengukur berapa besar pengetahuan pemahaman terapi latihan. Adapun tahapannya sebagai berikut : (1) melalui tahapan; (2) mengkaji teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti; (3) menyusun indikator; (4) kompetensi pendaki yang diharapkan dari indikator; (5) menyusun kisi-kisi; (6) penyusunan butir pernyataan; (7) skala pengukur. Berdasarkan data penelitian, anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat pemahaman tentang terapi latihan yaitu 20 orang sampel memiliki nilai atau kategori baik. Responden yang menjawab dalam kategori baik sebanyak 16 orang atau 80%, cukup 3 orang atau 15%, dan kurang 1 orang atau 5% serta tidak baik 0 orang.

**Kata Kunci :** Olahraga Bola basket, Terapi Latihan



# ***THE KNOWLEDGE OF BASKETBALL CLUB MEMBERS OF JAKARTA STATE UNIVERSITY ON EXERCISE THERAPHY***

**Julianar<sup>1</sup> Ruliando Hasea Purba<sup>2</sup>, Agung Robianto<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Olahraga<sup>1</sup>, Universitas Negeri Jakarta<sup>2</sup>.

e-mail : [julianarrjuli18@gmail.com](mailto:julianarrjuli18@gmail.com), [agungrobianto@unj.ac.id](mailto:agungrobianto@unj.ac.id), [ruliando@unj.ac.id](mailto:ruliando@unj.ac.id)

## ***Abstract***

*This Research head for identified knowledge of Universitas Negeri Jakarta basket ball club members / athletes on exercise therapy. The data's collected on July 2021 which distributing questionnaires by google form. The research method used on this research is descriptive quantitative based on survey technique. The sample used on this research are 20's people whos came from UNJ basket ball club. The data collected by a grup which has a sampels, then distributing the questionnaires via goggle form. The instrument in this research was a question to measure the knowledge of exercise therapy. Some stages were: (1) through stage; (2) examines theories related to variables; (3) developing indicators; (4) competence from indicators; (5) arrange the grids; (6) developing questionnaires; (7) measure scale. Based on research data, members of UNJ basketball have knowledge of exercise therapy, 20 people's have a good score. Respondents who answered good category were 16 people's or 80%, 3 people's for medium category or 15%, 1 people or 5% for minim knowledge and 0 people for not good category.*

***Keyword : Basketball, Exercise Therapy.***



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I,</b> <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., Sp.KFR</u> NIP. 197307052009121002		23-08-2021 .....
<b>Pembimbing II,</b> <u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or</u> NIP. 198804132019031015		22-08-2021 .....
<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>Ketua</b> <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002		23-08-2021 .....
<b>Sekretaris</b> <u>Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd</u> NIP. 198308272015041003		21-08-2021 .....
<b>Anggota I</b> <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., Sp. KFR</u> NIP. 197307052009121002		23-08-2021 .....
<b>Anggota II</b> <u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or</u> NIP. 198804132019031015		21-08-2021 .....
<b>Anggota III</b> <u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003		22-08-2021 .....

Tanggal Lulus : 19 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



SEKRETARIS JENDERAL  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
863AJX344566600

Julianar

No. Reg. 1603617003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Julianar  
NIM : 1603617003  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : julianarrjuli18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta Tentang Terapi Latihan.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2021

Penulis,

( Julianar )

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta Tentang Terapi Latihan” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas Mata kuliah skripsi.

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, dan Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., Sp.KFR** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Agung Robianto, S.Pd., M.Or** selaku Dosen Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Kuswahyudi S.Or., M.Pd** selaku Penasehat Akademik, serta **Pihak Organisasi Bola Basket Universitas Negeri Jakarta (Anggota Bola Basket UNJ)**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, **Ayah (Sunarso)**, **Ibu (Umah)** dan **keluarga**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat (Shafira Azizah)**, serta **Teman-teman** yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini  
Demikian yang dapat peneliti sampaikan, Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 2 Agustus 2021

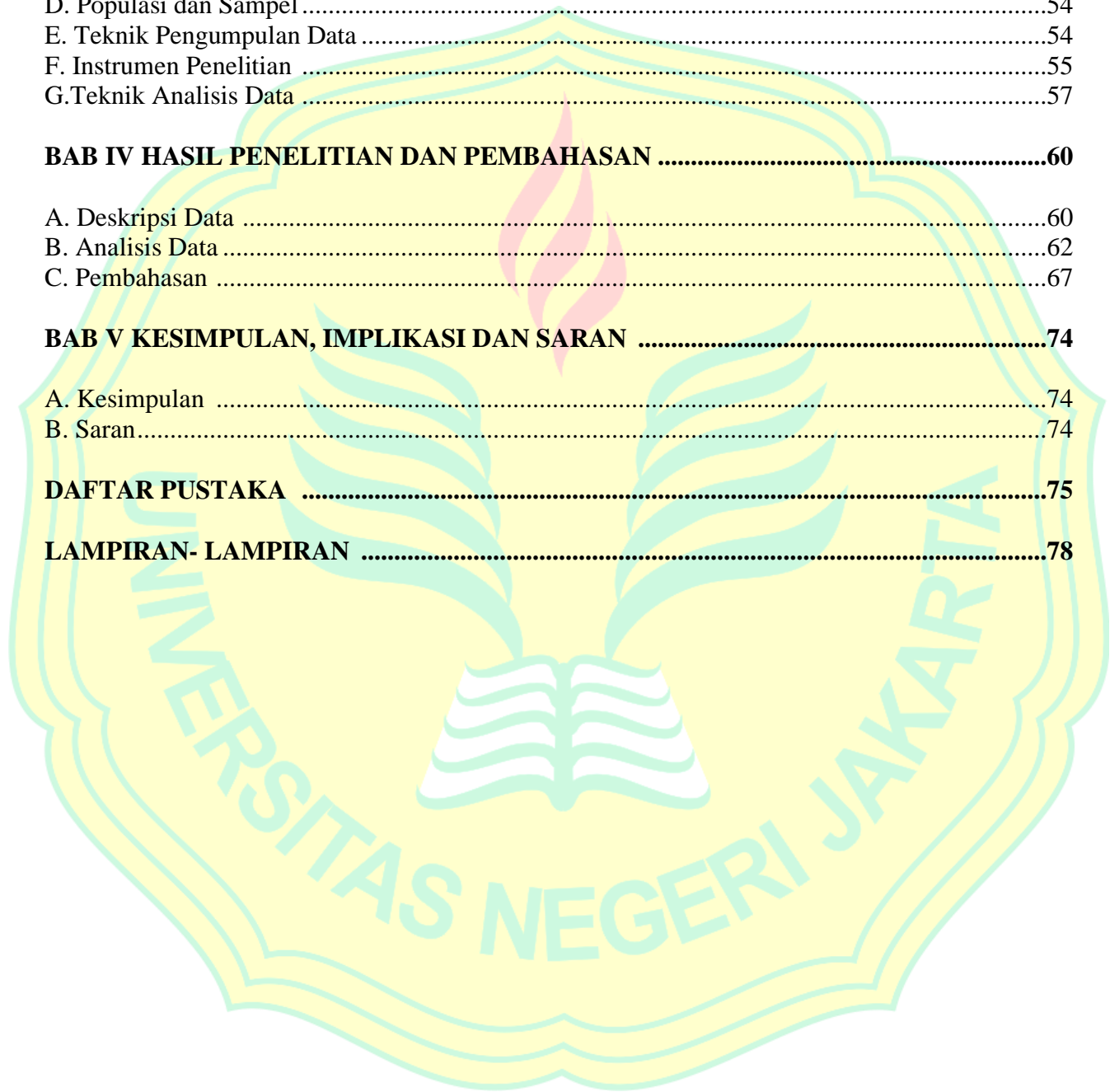
Julianar

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR .....</b>	<b>6</b>
A. Kerangka Teoritis .....	6
1. Hakikat Terapi Latihan .....	6
A. Pengertian Terapi Latihan.....	6
B. Efek Fisiologis Terapi Latihan.....	7
C. Indikasi Terapi Latihan .....	9
D. Jenis – jenis Terapi Latihan .....	10
E. Prinsip Dasar Terapi Latihan.....	48
F. Manfaat Umum Terapi Latihan .....	49
2. Hakikat Anggota Bola Basket UNJ .....	49
B. Kerangka Berpikir.....	51



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Tujuan Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
C. Metode Penelitian .....	53
D. Populasi dan Sampel .....	54
E. Teknik Pengumpulan Data .....	54
F. Instrumen Penelitian .....	55
G. Teknik Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Deskripsi Data .....	60
B. Analisis Data .....	62
C. Pembahasan .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN- LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penskoran Jawaban Responden .....	56
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Pernyataan .....	57
Tabel 4.1 Jumlah Responden Berdasarkan Partisipasi Mata Kuliah Terapi Latihan.....	61
Tabel 4.2 Interpretasi hasil keseluruhan penilaian per indikator dari Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta .....	62
Tabel 4.3 Interpretasi hasil keseluruhan penilaian per indikator dari Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta .....	63
Tabel 4.4 Interpretasi hasil keseluruhan penilaian per indikator dari Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta .....	64
Tabel 4.5 Interpretasi hasil keseluruhan penilaian per indikator dari Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta .....	65
Tabel 4.6 Interpretasi hasil keseluruhan penilaian per indikator dari Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta .....	66
Tabel 4.7 Jumlah Responden Berdasarkan Partisipasi Mata Kuliah Terapi Latihan.....	67
Tabel 4.8 Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Sudah Mengambil Mata Kuliah Terapi Latihan .....	68
Tabel 4.9 Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Sedang Mengambil Mata Kuliah Terapi Latihan .....	69
Tabel 4.10 Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Laki-Laki.....	71
Tabel 4.11 Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Perempuan.....	72



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Terapi Latihan Pasca Cedera .....	10
Gambar 2.2 <i>free active movement</i> .....	14
Gambar 2.3 <i>Resisted active movement</i> .....	14
Gambar 2.4 <i>Cobra Stretch</i> .....	15
Gambar 2.5 Teknik <i>Self-Myofascial Releas.</i> .....	21
Gambar 2.6 Sasaran otot <i>Pectoralis Major</i> dan <i>Deltoideus</i> .....	21
Gambar 2.7 Sasaran otot <i>Latissimus Dorsi</i> .....	21
Gambar 2.8 A dan B Sasaran otot <i>Deltoideus</i> dan Fleksi.....	22
Gambar 2.9 Sasaran otot <i>Deltoideus</i> dan Fleksor.....	22
Gambar 2.10 Sasaran otot <i>Abdominis, Pectorali Major &amp; Sendi Panggul</i> .....	22
Gambar 2.11 Sasaran otot <i>Quadriceps</i> .....	22
Gambar 2.12 Sasaran otot <i>Hamstring</i> .....	22
Gambar 2.13 Sasaran otot Sendi <i>Latissimus Dorsi, Deltideus</i> dan Sendi Panggul .....	23
Gambar 2.14 Sasaran otot Sendi Panggul dan <i>Hamstring</i> .....	23
Gambar 2.15 Teknik <i>Resistance band hip abduction</i> .....	24
Gambar 2.16 Tehnik <i>Strain Counterstrain</i> .....	25
Gambar 2.17 <i>Visual Analogue Scale</i> .....	26
Gambar 2.18 <i>Ankle Sprain Rehabilitation</i> .....	31
Gambar 2.19 <i>Endurance Training</i> .....	34
Gambar 2.20. Posisi awal latihan <i>medicine ball</i> .....	36
Gambar 2.21. Gerakan latihan <i>medicine ball</i> .....	37
Gambar 2.22. Gerakan latihan <i>medicine ball</i> .....	37
Gambar 2.23 <i>Uphill Training</i> .....	42
Gambar 2.24 <i>the nelson's reaction test</i> .....	48
Gambar 4.1 Grafik Jumlah Responden Berdasarkan Partisipasi Mata Kuliah Terapi Latihan .....	62
Gambar 4.2 Grafik Presentase Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta berdasarkan kategori yang sudah mengambil mata kuliah terapi latihan .....	67
Gambar 4.3 Grafik Presentase Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta berdasarkan kategori yang sudah mengambil mata kuliah terapi latihan.....	69
Gambar 4.4 Grafik Presentase Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta berdasarkan kategori yang sedang mengambil mata kuliah terapi latihan.....	70
Gambar 4.5 Grafik Presentase Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta berdasarkan kategori jenis kelamin laki-laki.....	71
Gambar 4.6 Grafik Presentase Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta berdasarkan kategori jenis kelamin perempuan .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Kuesioner Responden .....	78
Lampiran 2. Angket Kuesioner Terapi Latihan .....	81
Lampiran 3. Timestamp .....	85
Lampiran 4. Bukti Dokumentasi .....	86
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Balasan Kampus.....	88
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian OBB .....	89
Lampiran 7. Surat Validasi .....	90
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	92

