

**TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEMANASAN PELATIH PBSI
KABUPATEN BOGOR BARAT**



YITSHAX ALEXIS

6315161960

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEMANASAN PELATIH PBSI KABUPATEN BOGOR BARAT

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat Pengetahuan tentang pemanasan pada pelatih PBSI yang berada di Kabupaten Bogor Barat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner dengan skala guttman. Populasi penelitian ini adalah pelatih PBSI di Kabupaten Bogor barat sebanyak 38 orang. Ukuran sampel penelitian ini sebanyak 30 orang ditentukan dengan mengambil seluruh subyek responden/ *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan dengan angket/ kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif dengan persentase berdasarkan dari hasil penelitian, diketahui Tingkat Pengetahuan tentang pemanasan pada Pelatih PBSI Kabupaten Bogor Barat yang masuk dalam kategori baik adalah sebesar 70%, kategori cukup sebesar 20%, kategori kurang baik sebesar 10%, dan kategori tidak baik sebesar 0%.

Kata kunci: Pemanasan, Pengetahuan, Bulutangkis

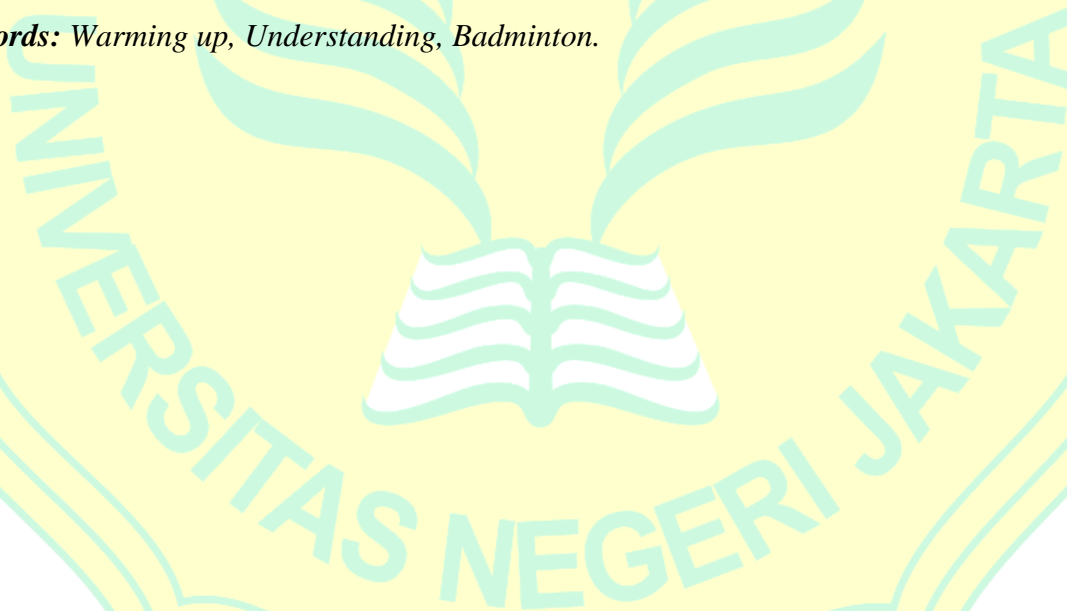


**LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT WARMING PBSI TRAINER OF WEST
BOGOR DISTRICT**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how the level of knowledge about warming up in PBSI trainers in West Bogor Regency. This research is a quantitative descriptive study with a survey method conducted by distributing questionnaires with a guttman scale. The population of this study were PBSI trainers in West Bogor Regency as many as 38 people. The sample size of this study as many as 30 people was determined by taking all respondents' subjects/ purposive sampling. Data were collected by questionnaire/questionnaire. Data analysis was carried out by descriptive statistical analysis with percentages based on the results of the study, it is known that the level of knowledge about heating on the PBSI trainers in West Bogor Regency which is included in the good category is 70%, the sufficient category is 20%, the poor category is 10%, and the category is not good enough. not good by 0%.

Keywords: *Warming up, Understanding, Badminton.*

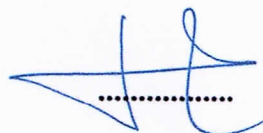


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

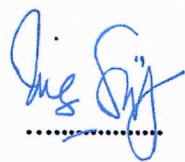
Pembimbing I

Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002


..... 20/08/21
.....

Pembimbing II

Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd
NIP. 195902251986031003


..... 19/08/21
.....

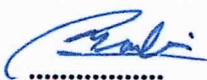
Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

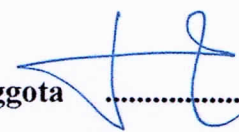
1. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 197004171999031002


Ketua 24/8/21
.....

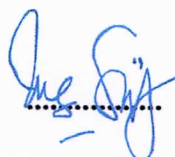
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd
NIDK. 8970220021


Sekretaris 17/08/21
.....

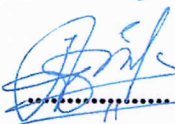
3. Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002


Anggota 20/08/21
.....

4. Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd
NIP. 195902251986031003


Anggota 19/08/21
.....

5. Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd
NIP. 197404022005011003


Anggota 22/08/21
.....

Tanggal Lulus : Jumat, 13 Agustus 2021

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan diacantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan



Yitshax Alexis
NIM. 6315161960



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : YITSHAX ALEXIS
NIM : 6315161960
Fakultas/Prodi : Ilmu olahraga / pendidikan kepelatihan olahraga
Alamat email : yitshax.alexis20@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 :

TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEMANASAN
PELATIH PBSI KABUPATEN BOGOR BARAT

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 26 Agustus 2021

Penulis

(YITSHAX ALEXIS)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Tuhan yang Maha Esa dan Maha Penyayang. Berkat limpahan karuniaNya lah, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEMANASAN PELATIH PBSI KABUPATEN BOGOR BARAT” dengan baik.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd**. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, serta kepada Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II dan tidak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada orang tua saya di kampus Bapak **Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Demikian apa yang dapat peneliti sampaikan, semoga penelitian ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk peneliti khususnya.

Jakarta, 12 Agustus 2021

YA

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Pembatasan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	
1. Hakikat Pengetahuan.....	7
2. Hakikat Pelatih	12
3. Hakikat Bulutangkis.....	16
4. Hakikat Program latihan	21
5. Hakikat Pemanasan	32
6. Kerangka Berpikir	39

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
A.	Tujuan Penelitian	41
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	41
C.	Metode Penelitian	42
D.	Populasi dan Sampel	42
E.	Teknik Pengumpulan Data	43
F.	Instrumen Penelitian	43
G.	Pengujian Validitas dan Reabilitas	55
H.	Teknik Analisa Data	59
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskriptif Data	61
B.	Pembahasan	62
C.	Terbatasan Penelitian	66
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	67
B.	Saran	67
	DAFTAR PUSTAKA	68
	LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1. Diagram Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan10
- Gambar 4.1 Diagram Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Pelatih Dalam Olahraga Bulutangkis PBSI Kabupaten Bogor Barat.....62



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tahapan Penelitian.....	41
Tabel 3.2 Soal Kisi-kisi Uji Coba Instrument.....	46
Tabel 3.3 Validasi Instrumen dari Dosen Bulutangkis & Pelatih Bulutangkis	56
Tabel 3.4 Kriteria Validitas.....	57
Tabel 3.5 Uji Validitas konstruk.....	58
Tabel 3.6 Norma Penilaian.....	60
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian Untuk Penulisan SKRIPSI	70
Lampiran 2 : Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli	71
Lampiran 3 : Data Responden.....	73
Lampiran 4 : Uji Validitas	75
Lampiran 6 : Kuesioner	76
Lampiran 5 : Dokumentasi	84

