

**SURVEY TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PENDINGINAN (COOLING
DOWN) PELATIH BASKET DI TANGERANG SELATAN**



CANDRA SAPUTRA

6315163259

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

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pembimbing I
Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
NIP. 196306271988031


..... 18/02/2022

Pembimbing II

Okki Yonda, S.Or., M.Pd
NIP.DT-DPK

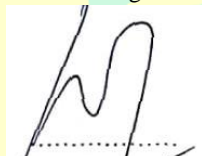

..... 21/02/2022

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal


Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd Ketua
NIP. 197205042005011002


..... 21/02/2022


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


..... 24/02/2022

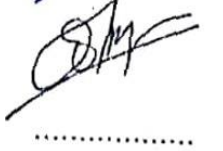
Dr. Iman Sulaiman, M. Pd. Anggota
NIP. 196306271988031


..... 18/02/2022

Okki Yonda, S.Or., M.Pd Anggota
NIP. DT-DPK


..... 21/02/2022

Dr. Bayu Nugraha, S. Pd., M. Pd. Anggota
NIP. 198112182010121002


..... 17/02/2022

Tanggal Lulus: 11 Februari 2022

SURVEY TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PENDINGINAN (COOLING DOWN) PELATIH BASKET DI TANGERANG SELATAN

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi Pengetahuan program pendinginan basket pelatih PERBASI provinsi Tangerang selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah pelatih basket PERBASI di Tangerang selatan sebanyak 20 orang. Ukuransampel penelitian ini sebanyak 20 orang ditentukan dengan *Purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan angket. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui Tingkat Pengetahuan Program pendinginan pada Pelatih PERBASI Tangerang selatan yang masuk dalam kategori baik sebesar 85%, kategori cukup sebesar 15%, kategori kurang baik sebesar 0%, dan kategori tidak baik sebesar 0%.

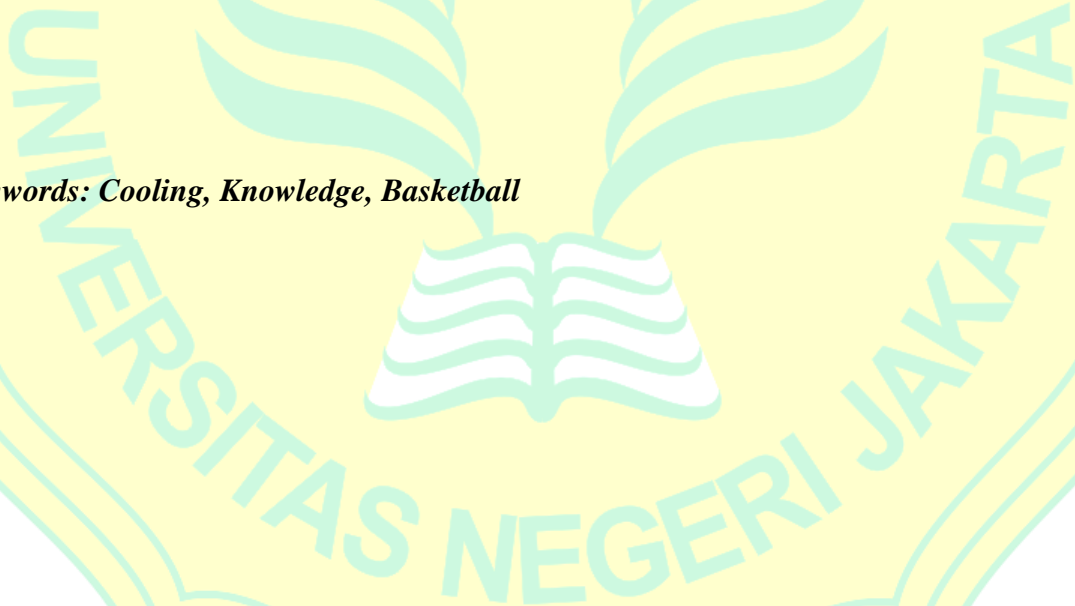
Kata kunci : Pendinginan, Pengetahuan, Basket

KNOWLEDGE LEVEL SURVEY ON COOLING DOWN BASKETBALL COACH IN TANGERANG SELATAN

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how high the knowledge of the PERBASI Tangerang selatan trainer basket cooling program was. This research is a quantitative descriptive study with a survey method. The population of this research is the PERBASI basket in Tangerang selatan as many as 20 people. The research sample size of 20 people was determined by Purposive sampling. Data were collected by questionnaire. Data analysis was carried out by descriptive statistical analysis with percentages. Based on the results of the research, it is known that the knowledge level of the cooling program of the Tangerang selatan PERBASI trainers which is included in the good category is 85%, the sufficient category is 15%, the less good category is 0%, and the bad category is 0%.

Keywords: Cooling, Knowledge, Basketball



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Tuhan yang Maha Esa dan Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia berkatNya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survey Tingkat Pengetahuan Tentang Pendinginan Pelatih Basket di Tangerang Selatan ” dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peran serta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada; Dr. Iman Sulaiman, M.Pd., Dosen Pembimbing 1. Yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Serta Bapak Okki Yonda, S.Or., M.Pd., Dosen Pembimbing 2 Metodologi Skripsi yang telah memberikan kritik dan saran dalam perbaikan terkait metodologi skripsi sehingga menjadi lebih baik. Bapak Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd., Penasihat Akademik yang telah sabar dan penuh dedikasi membimbing selama proses pembuatan skripsi ini. Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd., Koordinator Pogram Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam hal apapun terkait skripsi dan akademik. Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO., selaku dosen validator yang sudah berkenan untuk membantu memvalidasikan instrumen penelitian ini. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmunya, sehingga penulis mampu menyelesaikan kuliah dengan sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis berbesar hati apabila ada yang memberikan kritik dan saran, guna menyempurnakan skripsi di masa mendatang. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi semua pembaca

Jakarta, 28 Januari 2022

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 27 Januari 2022

Candra saputra

6315163259

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	
LEMBAR ORISINALITAS	
RINGKASAN	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Pembatasan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Kerangka Teoritis	6
1. Hakikat Pendinginan.....	6
2. Hakikat Pelatih.....	13
3. Hakikat Basket.....	17
4. Hakikat Program Latihan.....	24
B. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33

C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisa Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskriptif Data.....	43
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	53



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel Kisi-kisi uji coba instrumen.....	33
2. Tabel Kriteria validitas	37
3. Tabel Uji Validitas Konstruk.....	41
4. Tabel Norma penilaian	43
5. Tabel Deskripsi hasil Penelitian	44



DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar Diagram teori anderson dan krathowl.....	13
2. Gambar Tehnik melempar bola	18
3. Gambar Teknik menangkap bola.....	18
4. Gambar Teknik Menggiring bola	19
5. Gambar Menembak bola.....	20
6. Gambar Teknik Foorwork	20
7. Gambar Pivot.....	21
8. Diagram Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pendinginan Dalam Olahraga Bola Basket Di PERBASI Se-Provinsi Tangerang selatan.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran Hasil Uji Validitas.....	61
Lampiran Hasil Penelitian	63
Lampiran Surat Validitas Instrumen	65
Lampiran Surat penelitian	66
Lampiran Surat balasan	67
Lampiran Dokumentasi	68



