

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET BOLA BASKET PUTRI
KOTA BANJARBARU TAHUN 2022**

**NASRULLAH SADIQ
NIM.1920129310009**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

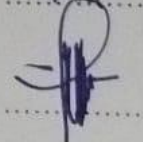
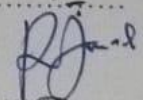
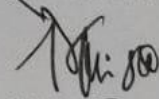
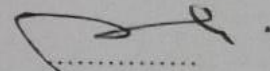
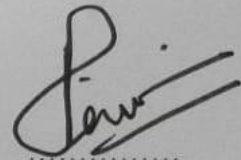
Judul Tesis : Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Daya tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Bola Basket Putri Kota Banjarbaru Tahun 2022

Nama : NASRULLAH SADIQ

NIM : 1920129310009


Disetujui,
Komisi Penguji Ujian Tesis

- | | | |
|----|---------------------------|-----------------------|
| 1. | Dr. Herita Warni, M.Pd. | Ketua Penguji |
| 2. | Dr. AR Shadiqin, M.Kes | Pembimbing Utama |
| 3. | Dr. Mashud, S.Pd.M.Pd | Pembimbing Pendamping |
| 4. | Dr. Rahmadi, M.Pd. | Penguji I |
| 5. | Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. | Penguji II |



Diketahui,
Koordinator Program Studi Keguruan Olahraga PPs ULM




Dr. Herita Warni, M.Pd.
NIP. 196305151992032001

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Daya tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Bola Basket Putri Kota Banjarbaru Tahun 2022

Nama : Nasrullah Sadiq

Nim : 1920129310009

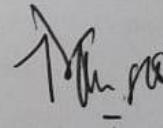
Disetujui oleh,
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

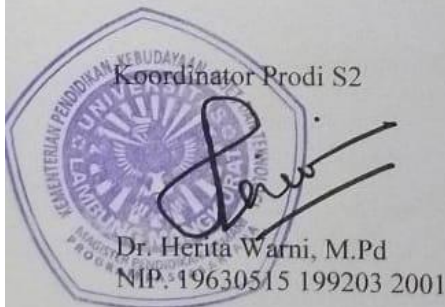


Dr. AR Shadiqin, M.Kes
NIPK.19530828201809101001

Pembimbing Pendamping



Dr. Mashud, S.Pd.M.Pd
NIP. 1980122520101210002



Diketahui,

Direktur Pasca Sarjana ULM

Prof.Drs. H. Ahmad Surainsyah ,M.Pd, Ph. D

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nasrullah Sadiq
NIM : 1920129310009
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Program Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Judul Tesis : **“ Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Daya tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Bola Basket Putri Kota Banjarbaru Tahun 2022”**

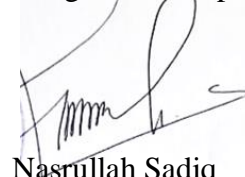
Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiblanan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarbaru, Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Nasrullah Sadiq
NIM. 1920129310009

RINGKASAN

Nasrullah Sadiq. 2023. Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Bola Basket Putri Kota Banjarbaru Tahun 2022. Pembimbing: Dr. AR Shadiqin, M.Kes.; Dr. H. Tri Irianto, M.Kes.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap meningkatkan daya tahan kardiovaskuler pada atlet bola basket putri di Kota Banjarbaru.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental. Dengan rancangan menggunakan One group Pretest-post Test untuk mengkaji pengaruh variable bebas (X) terhadap variable terikat (Y). Penelitian dilaksanakan di Lapangan Bola Basket Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan.

Hasil penelitian menunjukkan dari hasil tes awal daya tahan kardiovaskuler pada atlet bola basket putri Kota Banjarbaru mendapatkan hasil rata-rata sebesar 15,80 detik, standar deviasi sebesar 1,35093, dari hasil tes ini di peroleh skor tertinggi = 14,12 detik dan skor terendah = 18,50 detik. Pada test awal pemain melakukan pengukuran dengan lari 2,4 di lapangan PJOK FKIP ULM. Ternyata hasil daya tahan kardiovaskuler jika diklasifikasikan dalam kategori kebugaran jasmani maka dalam kategori Sangat Kurang (SK) = 0 orang, Kurang (K) = 8 orang, Sedang (S) = 7 orang, Baik (B) = 0 orang, dan Baik Sekali (BS) = 0 orang. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan rincian perminggu selama 3 kali, hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap hasil daya tahan kardiovaskuler pada atlet bola basket putri Kota Banjarbaru. hasil test akhir daya tahan kardiovaskuler mereka dengan rata-rata sebesar 14,65 detik, skor tertinggi = 13,10 detik, dan yang skor terendah = 17,18 detik. Jika diklasifikasikan dalam kategori kebugaran jasmani maka dalam kategori Sangat Kurang (SK) = 0 orang, Kurang (K) = 2 orang, Sedang (S) = 8 orang, Baik (B) = 5 orang, dan Baik Sekali (BS) = 0 orang. Berdasarkan hasil data peneliti tes akhir ada peningkatan, hal ini disebabkan oleh peneliti memberikan perlakuan latihan Squat thrust. Kesimpulan penelitian ini yang didasari atas analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan. Hasil analisis diperoleh Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05, dan dengan demikian dapat ada pengaruh pelatihan Squat thrust terhadap daya tahan kardiovaskuler pada atlet bola basket putri Kota Banjarbaru.

SUMMARY

Nasrallah Sadiq. 2023. The Effect of Squat Thrust Training on Increasing Cardiovascular Endurance in Women's Basketball Athletes in Banjarbaru City in 2022. Advisors: Dr. AR Sadiqin, M. Kes.; Dr. H. Tri Irianto, M. Kes.

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of Squat Thrust training on increasing cardiovascular endurance in women's basketball athletes in Banjarbaru City.

The research method used in this research is pre-experimental. with the design using the one-group pretest-post test to examine the effect of the independent variable (X) on the dependent variable (Y). The research was conducted at the basketball court in the city of Banjarbaru, South Kalimantan.

The results showed that the results of the initial cardiovascular endurance test for women's basketball athletes in Banjarbaru City obtained an average result of 15.80 seconds with a standard deviation of 1.35093; from the results of this test, the highest score was obtained at 14.12 seconds. lowest = 18.50 seconds. In the initial test, the players took measurements with a run of 2.4 on the PJOK FKIP ULM field. It turns out that the results of cardiovascular endurance, if classified in the category of physical fitness, are in the following categories: very poor (SK) = 0 people, poor (K) = 8 people, moderate (S) = 7 people, good (B) = 0 people, and very good (BS) = 0 people. After being given treatment for 16 meetings, with details per week for 3 times, the results of the data analysis showed a significant increase in the results of cardiovascular endurance in women's basketball athletes in Banjarbaru City. the results of their final cardiovascular endurance test with an average of 14.65 seconds, the highest score of 13.10 seconds, and the lowest score of 17.18 seconds. If classified in the physical fitness category, then very poor (SK) = 0 people, less than good (K) = 2 people, moderate (S) = 8 people, good (B) = 5 people, and very good (BS) = 0 people. Based on the results of the final test researcher data, there was an increase, which was caused by the researcher giving the Squat thrust exercise treatment. The conclusions of this study are based on data analysis, hypothesis testing, and discussion. The results of the analysis obtained Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, and thus there could be an effect of Squat Thrust training on cardiovascular endurance in women's basketball athletes in Banjarbaru City.

Banjarmasin, February 27, 2023

Approved by:

Head of Language Center



Prof. Dr. Fatchul Mu'in, M.Hum

NIP. 196103041989031003

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala dengan limpahan rahmat dan hidayahnya jualah penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *“Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Bola Basket Putri Kota Banjarbaru Tahun 2022”*.

Proses penyelesaian tesis ini, merupakan suatu perjuangan yang panjang bagi penulis, namun demikian berkat pihak yang membantu dengan berbagai petunjuk dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini, oleh karena itu penulis patut memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Drs. H. Ahmad Suriansyah, M.Pd., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Herita Warni, M.Pd selaku Koordinator Program S2 Magister Pendidikan Jasmani, yang telah membantu memberikan saran-saran, masukan dan bimbingan serta motivasi demi kesempurnaan penulisan tesis.
4. Dr. AR Shadiqin, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membantu memberikan saran-saran, masukan dan bimbingan serta motivasi demi kesempurnaan penulisan tesis.
5. Dr. H. Tri Irianto, M.Kes dan Dr.Mashud,S.Pd,M.Pd ,selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu memberikan saran-saran, masukan dan bimbingan serta motivasi demi kesempurnaan penulisan tesis.

6. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Program S2 Magister Pendidikan Jasmani. Prof. Dr. H. Suratno, M.Pd., Dr. Herita Warni, M.Pd., Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd., Dr. H. Tri Irianto, M. Kes., Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., Dr. Ma' ruful Kahri, M.Pd., Dr. Rahmadi, M.Pd yang telah memberikan ilmu dan pengalaman pendidikan yang sangat berharga kepada penulis di bidang Pendidikan Jasmani maupun pendidikan. Tidak lupa pula saya ucapkan terimakasih kepada jajaran staf Prodi seperti Bapak Reza dan Bapak Guna Sasmita.
7. H.Muhammad Aditya Mufti Arrifin sebagai Walikota Banjarbaru Propinsi Kalimantan Selatan yang telah membantu serta memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi S2 ini.
8. Dedy Suetoyo, S.STP., M.M. selaku Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan.
9. Prof. Dr. ME Winarno, M. Pd., Dr. Y. Touvan Juni Samodra, S.Pd., M.Pd. dan Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Selaku validator ahli dalam penelitian.
10. Kedua orang tua saya tercinta H.Ahmad Kusasih (Alm) dan Ibunda Hj. Sapiah T (Almh) dan Bapak Mertua H. Akhmad Havizi Kurnain (Alm) dan Mama Mertua Hj. Nurul Hidayah yang telah membimbing, membesarkan, serta tidak bosan bosannya mendo'akan dan atas restunya saya dapat menyelesaikan tesis ini.
11. Istriku tersayang Elly Wahyuni, yang tak henti- hentinya memberikan dukungan dan semangat serta do'a, waktu dan tenaga, pikiran, dan kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
12. Anak yang saya sayangi Muhammad Irvan Reyzaldi, SH dan istri Riqa Rizkiani S.Km, Elma Dwitya Azizah S.AP, Muhammad Nazriel Azhar, dan Muhammad Nizam Arly yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tesis ini.

13. Serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Jasmani dan terkhusus teman yang selalu mendampingi dan membantu dalam suka dan duka yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan moril dalam perkuliahan dalam penyusunan tesis ini.
14. Kepada semua pihak yang membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga tesis ini dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya serta lindungan-Nya dan membalasnya dengan yang lebih baik. Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat dan berguna untuk menjadi telaah ilmiah bagi semua pihak. Amin Ya Rabbal Alamiin.

Penulis menyadari, tesis ini banyak kelemahan dan kekurangannya, disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman meneliti. Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Atas semua perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Banjarbaru, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

I. PENDAHULUAN

| | | |
|-------|----------------------------|---|
| 1.1 | Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 | Identifikasi Masalah..... | 7 |
| 1.3 | Pembatasan Masalah..... | 7 |
| 1.4 | Rumusan Masalah..... | 7 |
| 1.5 | Tujuan Penelitian..... | 7 |
| 1.6 | Hasil Guna Penelitian..... | 8 |
| 1.6.1 | Secara Teoritis..... | 8 |
| 1.6.2 | Secara Praktis..... | 8 |

II. TINJAUAN PUSTAKA

| | | |
|-------|--------------------------------|----|
| 2.1 | Deskripsi Teoritis..... | 9 |
| 2.1.1 | Latihan..... | 9 |
| 2.1.2 | Tujuan Latihan..... | 10 |
| 2.1.3 | Prinsip Latihan..... | 11 |
| 2.1.4 | Komponen Latihan..... | 14 |
| 2.1.5 | Proses Latihan..... | 17 |
| 2.1.6 | Daya tahan kardiovaskuler..... | 19 |
| 2.1.7 | Squat Thrust..... | 25 |
| 2.2 | Penelitian yang relevan..... | 31 |
| 2.3 | Kerangka Berpikir..... | 33 |
| 2.4 | Hipotesis..... | 34 |

III. METODOLOGI PENELITIAN

| | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 3.1 | Variabel Penelitian..... | 35 |
| 3.2 | Tempat dan Waktu Penelitian..... | 36 |
| 3.3 | Metode Penelitian..... | 37 |
| 3.4 | Populasi dan Sampel Penelitian..... | 37 |
| 3.5 | Instrumen Penelitian..... | 37 |
| 3.6 | Teknik Pengumpulan Data..... | 38 |
| 3.7 | Rancangan Analisis Data..... | 40 |

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 4.1 | Deskripsi Data..... | 41 |
| 4.2 | Pengujian Persyaratan Analisis..... | 42 |
| 4.3 | Pengujian Hoptesis..... | 44 |
| 4.4 | Pembahasan Hasil Penelitian..... | 46 |

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan52
5.2 Saran52

DAFTAR FUSTAKA53
LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Surat Penunjukan Dosen Pembimbing | 55 |
| 2. Surat Permohonan ijin penelitian ke PERBASI Banjarbaru | 56 |
| 3. Surat Balasan ijin penelitian PERBASI Banjarbaru | 57 |
| 4. Surat Permohonan ijin penelitian ke KONI Banjarbaru..... | 58 |
| 5. Surat Balasan ijin penelitian KONI Banjarbaru | 59 |
| 6. Daftar hadir tes awal lari 2,4 Km | 60 |
| 7. Data Tes awal lari 2,4 Km | 61 |
| 8. Daftar hadir tes awal squat thrust | 63 |
| 9. Data tes awal squat thrust | 64 |
| 10. Program Latihan squat thrust | 65 |
| 11. Perlakuan squat thrust I | 66 |
| 12. Perlakuan squat thrust II | 67 |
| 13. Perlakuan squat thrust III | 68 |
| 14. Perlakuan squat thrust IV | 69 |
| 15. Perlakuan squat thrust V | 70 |
| 16. Perlakuan squat thrust VI | 71 |
| 17. Perlakuan squat thrust VII | 72 |
| 18. Perlakuan squat thrust VIII | 73 |
| 19. Perlakuan squat thrust IX | 74 |
| 20. Perlakuan squat thrust X | 75 |

| | |
|-----------------------------------------------------|----|
| 21. Perlakuan squat thrust XI | 76 |
| 22. Perlakuan squat thrust XII | 77 |
| 23. Perlakuan squat thrust XIII | 78 |
| 24. Perlakuan squat thrust XIV | 79 |
| 25. Perlakuan squat thrust XV | 80 |
| 26. Perlakuan squat thrust XVI | 81 |
| 27. Daftar hadir perlakuan squat thrust I-XVI | 82 |
| 28. Daftar hadir tes akhir lari 2,4 Km | 83 |
| 29. Data Tes Awal Lari 2,4 Km | 84 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|----------------------------------------------|----------------|
| 1. Data Tes Awal dan akhir Lari 2,4 Km | 87 |
| 2. Uji Normalitas | 89 |
| 3. Uji Homogenitas | 90 |
| 4. Uji t Paired Sample | 91 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---------------------------------------------------|----------------|
| 1. Pengambilan data test awal lari 2, 4 Km | 93 |
| 2. Perlakuan latihan squat thrust | 96 |
| 3. Pengambilan data test akhir lari 2, 4 Km | 98 |