



**ANALISIS KECEMASAN DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 1
SUKOHARJO 2025**

SKRIPSI

**Oleh :
GARIN AJI WINATA
D0421029**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**ANALISIS KECEMASAN DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 1
SUKOHARJO 2025**

Oleh :
Garin Aji Winata
D0421029

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul “Analisis Kecemasan dan Keterampilan Teknik Dasar Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 1 Sukoharjo 2025”, karya:

Nama : Garin Aji Winata

NIM : D421029

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619128701



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan Judul “Analisis Kecemasan dan Keterampilan Teknik Dasar Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 1 Sukoharjo 2025”, karya:

Nama : Garin Aji Winata

NIM : D421029

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Maret 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.



Sekretaris : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.



Penguji I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.



Penguji II : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Pt. Dekan,




Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini sepenuhnya merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiarisme dalam bentuk apa pun. Segala kutipan atau referensi dari pendapat serta temuan orang lain dalam skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan kaidah etika akademik yang berlaku. Saya siap menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 28 Februari 2025
Yang Membuat Pernyataan



Garin Aji Winata

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Berusaha dengan tekun, berhasil dengan bangga”.

(Peneliti)

“Kejeniusan adalah satu persen inspirasi dan sembilan puluh sembilan persen kerja keras”.

(Thomas Edison)

“Segala sesuatu yang dijumpai tanganmu untuk dikerjakan, kerjakanlah itu dengan sekuat tenaga”.

(Raja Salomo)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, bapak dan ibu yang selalu mendukung dalam segala hal, selalu memberikan segalanya terhadap saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.
2. Teman-teman saya, terimakasih atas segala bentuk dukungannya.
3. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrat Budiyo, S.Pd., M.Or. selaku PLT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP) Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi ini.
5. Untung Nugroho, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi ini.
6. Pembina dan Peserta ekstrakurikuler yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 28 Februari 2025

Garin Aji Winata

ABSTRAK

Garin Aji Winata, 2025 Analisis Kecemasan dan Keterampilan Teknik Dasar Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 1 Sukoharjo 2025. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Pembimbing I : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Pembimbing II : Untung Nugroho, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kecemasan serta keterampilan teknik dasar anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh para anggota ekstrakurikuler saat latihan maupun pertandingan, serta mengevaluasi penguasaan keterampilan dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan data yang valid antara tingkat kecemasan dan keterampilan dasar bola basket yang dimiliki oleh siswa, serta memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah dan pelatih.

Metode penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan statistik deskriptif. Sampel ini adalah 49 peserta ekstrakurikuler bola basket Putra SMA N 1 Sukoharjo 2025 berdasarkan kriteria (Teknik Total Sampling). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 sampai 31 Januari 2025. Teknik pengumpulan data melalui tes tingkat kecemasan dan tes pengukuran keterampilan teknik dasar bola basket.

Peserta dengan kecemasan "Baik Sekali" memiliki enam orang atau 12,24% dari total peserta. Kategori "Baik" sebanyak enam orang atau 14,28%. Sementara itu, kategori "Cukup" sebanyak 38,78%, Kategori "Sedang" sebanyak 26,53%. kategori "Kurang" sebanyak 8,16%. Pada faktor motorik pernyataan bulir nomor empat memperoleh poin terbanyak sebanyak 126 poin, Pada faktor afektif pernyataan bulir nomor 12 memperoleh poin terbanyak sebanyak 128 poin, Pada faktor somatik pernyataan bulir nomor 15 memperoleh poin terbanyak sebanyak 138 poin, Pada faktor kognitif pernyataan bulir nomor 20 memperoleh poin terbanyak sebanyak 131 poin. Hasil keterampilan teknik dasar, Keterampilan dasar peserta terbagi dalam tujuh kategori. Peserta dengan keterampilan dasar "Baik Sekali" sebanyak 6,13%. Kategori "Baik" sebanyak 22,45%. Kategori "Cukup" sebanyak 24,49%, Kategori "Sedang" sebanyak 34,69%, kategori "Kurang" sebanyak 12,24%, Tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori "Kurang Sekali", maupun dalam kategori "Jelek", sehingga persentasenya 0%. Pada tes passing maksimal nilai t score 80 sebanyak dua peserta, nilai t score 20 menjadi nilai paling sedikit sebanyak satu peserta, dan rata-rata nilai t score 50 sebanyak dua peserta. Pada tes dribbling maksimal nilai t score 80 sebanyak tiga peserta, nilai t score 49 menjadi nilai paling sedikit sebanyak satu peserta, dan rata-rata nilai t score 67 sebanyak tiga peserta. Pada tes shooting maksimal nilai t score 80 sebanyak satu peserta, nilai t score 28 menjadi nilai paling sedikit sebanyak dua peserta, dan rata-rata nilai t score 43 sebanyak lima peserta.

Kata Kunci : Kecemasan, Teknik Dasar, Bola Basket

ABSTRACT

Garin Aji Winata, 2025. *Analysis of Anxiety and Basic Technical Skills in the Boys' Basketball Extracurricular Program at SMA Negeri 1 Sukoharjo 2025*. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Advisor II: Untung Nugroho, S.Pd., M.Or.

The aim of this study is to analyze the level of anxiety and basic technical skills of members of the basketball extracurricular program at SMA Negeri 1 Sukoharjo. Specifically, this study seeks to identify the anxiety levels experienced by extracurricular participants during training and competitions, as well as to evaluate their mastery of fundamental skills such as dribbling, passing, and shooting. Through this research, it is expected that valid data can be obtained regarding the relationship between anxiety levels and basic basketball skills possessed by students, as well as providing recommendations for schools and coaches.

This research uses a quantitative descriptive method. The sample consists of 49 participants from the boys' basketball extracurricular program at SMA Negeri 1 Sukoharjo in 2025, selected using the total sampling technique. The study was conducted from January 30 to January 31, 2025. Data collection techniques included an anxiety level test and a basic basketball skills assessment. Participants with an "Excellent" level of anxiety totaled six individuals or 12.24% of the sample. Those in the "Good" category accounted for six individuals or 14.28%. Meanwhile, the "Fair" category comprised 38.78% of participants, the "Moderate" category 26.53%, and the "Poor" category 8.16%. In terms of anxiety factors, the motoric factor showed the highest score on item number 4 with 126 points. The affective factor was highest on item number 12 with 128 points. The somatic factor peaked on item number 15 with 138 points, and the cognitive factor had its highest score on item number 20 with 131 points. The participants' basic basketball skills were classified into seven categories. Those in the "Excellent" category made up 6.13%, "Good" 22.45%, "Fair" 24.49%, "Moderate" 34.69%, and "Poor" 12.24%. There were no participants in the "Very Poor" or "Bad" categories, resulting in 0% for both. In the passing test, the highest t-score was 80, achieved by two participants; the lowest was a t-score of 20 by one participant; and the average t-score of 50 was recorded by two participants. In the dribbling test, the highest t-score of 80 was achieved by three participants, the lowest was 49 by one participant, and the average t-score of 67 was recorded by three participants. In the shooting test, the highest t-score of 80 was achieved by one participant, the lowest was 28 by two participants, and the average t-score of 43 was recorded by five participants.

Keywords: *Anxiety, Basic Skills, Basketball.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Hakikat Bola Basket.....	9
2. Hakikat Kecemasan.....	10
3. Hakikat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket.....	11
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	19
C. Kerangka Pemikiran.....	20

BAB III METODELOGI PENELITIAN	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Metode Penelitian	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisis Data	28
BAB IV PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
2. Analisis Data Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
1. Analisis Tes Tingkat Kecemasan.....	50
2. Analisis Tes Keterampilan Teknik Dasar	50
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Prestasi Ekstrakurikuler Basket SMA N 1 Sukoharjo Tahun 2022-2024..	5
Tabel 2 Instrumen Kisi-kisi.....	24
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Instrumen	25
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas	26
Tabel 5 Norma Penelitian.....	29
Tabel 6 Rumus Frekuensi Relatif.....	29
Tabel 7 Klasifikasi Keterampilan Bermain Basket.....	30
Tabel 8 Analisis SPSS Faktor Motorik	32
Tabel 9 Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik.....	32
Tabel 10 Hasil Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik	33
Tabel 11 Analisis SPSS Faktor Afektif.....	34
Tabel 12 Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif	34
Tabel 13 Hasil Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif	35
Tabel 14. Analisis SPSS Faktor Somatik.....	36
Tabel 15. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik	36
Tabel 16 Hasil Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik	37
Tabel 17 Analisis SPSS Faktor Kognitif.....	38
Tabel 18 Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif	38
Tabel 19 Hasil Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif	39
Tabel 20 Analisis SPSS <i>Passing</i>	40
Tabel 21 Tabel Frekuensi T Score <i>Passing</i>	40
Tabel 22 Analisis SPSS <i>Dribble</i>	41
Tabel 23 Tabel Frekuensi T Score <i>Dribbling</i>	41
Tabel 24. Analisis <i>SPSS Shooting</i>	42
Tabel 25 Tabel Frekuensi T Score <i>Shooting</i>	42
Tabel 26. Analisis <i>SPSS Kecemasan</i>	43
Tabel 27. Norma Penilaian Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 1 Sukoharjo tahun 2025	44
Tabel 28 Bulir Pernyataan Kecenderungan Tes Tingkat Kecemasan	45

Tabel 29. Analisis SPSS Keseluruhan Teknik Dasar.....	45
Tabel 30. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Bermain Bola Basket Putra SMA N 1 Sukoharjo 2025.....	46
Tabel 31 Jenis dan Hasil Tes Penilaian.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bagan Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 2 Diagram Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik.....	33
Gambar 3 Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif	35
Gambar 4 Diagram Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik.....	37
Gambar 5 Diagram Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif	39
Gambar 6 Diagram Penilaian Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 1 Sukoharjo 2025	44
Gambar 7 Diagram Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Bermain Bola Basket Putra SMA N 1 Sukoharjo 2025	47
Gambar 8 Pengarahan dan Pendataan Peserta	93
Gambar 9 Pengarahan dan Pendataan Peserta	93
Gambar 10 Tes Memantulkan Bola	94
Gambar 11 Tes Memantulkan Bola	94
Gambar 12 Menggiring Bola Zig-zag	95
Gambar 13 Tes Menggiring Bola Zig-Zag	95
Gambar 15 Tes Menembak Bola.....	96
Gambar 14 Tes Menembak Bola.....	96