

**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT LENGAN
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI SMA NEGERI 01 TAIBENU,
KABUPATEN KUPANG, TAHUN AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



OLEH

LEFINUS YOSEFUS ASAMANI

19320058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Lefinus Yosepus Asamani, Nim. 19320058, dengan judul:
**“Pembinaan Bola Basket Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 01
Taibenu Kabupaten Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada
tanggal 05, bulan Maret, tahun 2026.

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



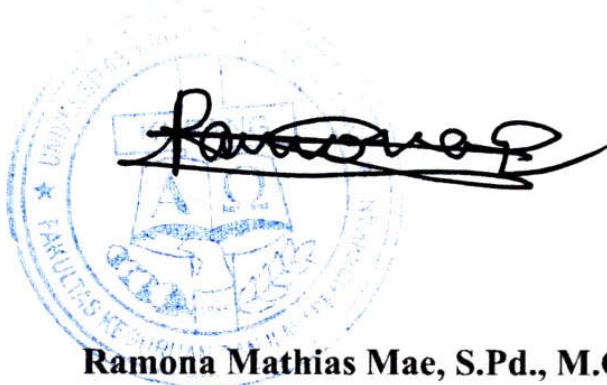
Melvianus Selan S.Pd., M.Or
NUPTK : 3850767668130302



Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd
NUPTK : 0535765666230223

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK 45 34744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Lefinus Yosepus Asamani, Nim. 19320058, dengan judul: **“Pembinaan Bola Basket Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 01 Taibenu Kabupaten Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 05, bulan Maret, tahun 2026 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 06, bulan Maret, tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Utama	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Melvianus Selan S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Pnatmo W.Masi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP



Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lefinus Yosepus Asamani
NIM : 19320058
Semester : Tiga Belas (XIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pembinaan Bola Basket Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler
Di SMA Negeri 01 Taibenu Kabupaten Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat original dan bebasplagiasi. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 05 Maret 2026

Yang Menyatakan

Meterai



Lefinus Yosepus Asamani

19320058

MOTO

**“Dalam kesesakanku aku berseru kepada TUHAN, aku berteriak
minta tolong kepada Allahku, dari bait-Nya Ia mendengar
suaraku, dan teriakanku sampai ke telinga-Nya.”**

Mazmur 18:6

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, Sang Juru Selamat, yang senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan penulis, memberikan kekuatan, pengharapan, dan masa depan yang penuh makna.
2. Kedua orang tua terkasih, Bapa Nikanor Asamani dan Mama Naomi Leymani, sosok yang menjadi fondasi utama perjalanan pendidikan penulis. Melalui doa yang tak pernah putus, kasih yang tulus, serta pengorbanan yang sering kali tidak terlihat, Bapa dan Mama membuktikan bahwa keterbatasan bukan penghalang untuk melahirkan harapan. Walaupun tidak menempuh pendidikan di bangku kuliah, Bapa dan Mama berhasil mengantarkan saya menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana.
3. Kepada saudara-saudari tersayang, terima kasih atas doa, perhatian, serta dukungan yang terus mengalir dan menjadi penguat bagi penulis dalam setiap proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Guru serta Bapak dan Ibu Dosen, yang dengan kesabaran dan dedikasi telah menuntun penulis dalam proses pembelajaran, tidak hanya melalui transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga melalui teladan dan nilai-nilai kehidupan yang bermakna.
5. Teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis, melalui kebersamaan, dukungan, dan dorongan moral yang konsisten hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas pimpinan dan penyertaan-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dalam Permainan Bola Basket Di SMA Negeri 01 Taibenu, Kabupaten Kupang, Tahun Ajaran 2025/2026”** dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan tulus hati penulis menyampaikan limpah terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, M.T., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Aggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang selalu memberikan nasihat serta memudahkan dalam pengurusan berkas di program studi.
4. Melvianus Selan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu serta memberikan sumbangan pemikiran untuk membimbing selama penulisan skripsi ini.

5. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II dan Penasehat Akademik yang selalu memberikan nasihat, motivasi, serta masukan.
6. Dosen dan staf pengajar pada Program Studi PJKR yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Bapak Nikanor Asamani dan Ibu Naomi Leymani, yang telah membesarkan serta selalu mendukung melalui doa dan motivasi.
8. Bapak Yunus Asamani, S.H. dan Ibu Persis Maure, yang selalu memberikan dukungan melalui doa dan motivasi.
9. Kakak Suprisma J. Frare dan Gabriel Asamani, yang telah membantu selama masa perkuliahan serta selalu sabar menantikan keberhasilan penulis.
10. Teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2019, yang telah memberikan dukungan dan semangat.

Skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, kritik, saran, dan masukan yang bersifat konstruktif dari berbagai pihak sangat diharapkan guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta bagi pembaca pada umumnya.

Kupang, 05 Maret 2026
Yang Menyatakan

Lefinus Yosepus Asamani
19320058