

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET KLUB OLAHRAGA  
PRESTASI PICKLEBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
TAHUN 2022**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**HERI PRAMUDIA  
1602618030**

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
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 di perguruan 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 ditulis 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 ketidak benaran 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, 18 Juli 2022

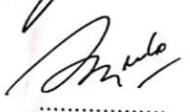


### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

|  |  |          |
|--|--|----------|
| Nama   | Tanda Tangan   | Tanggal  |
| Pembimbing I                                 |  | 8/8/2022 |
| Susilo M.Pd., D.Ed<br>NIP. 19730322200321001 | .....  | .....    |

|  |  |          |
|--|--|----------|
| Pembimbing II  |  | 7/8/2022 |
| Dr. Rina Ambar Dewanti S.Pd M.Pd<br>NIP. 19740904200521001 | .....  | .....    |

|  |            |  |          |
|--|------------|--|----------|
| Nama   | Jabatan    | Tanda Tangan   | Tanggal  |
| 1. Dr. Tиро Apriyanto S.Pd., M.Si<br>NIP. 197004171999031002 | Ketua      |   | 18/8/22  |
| 2. Okki Yonda S.Or., M.Pd<br>NIDN. 0025109201                | Sekretaris |  | 9/8/2022 |

|   |         |  |          |
|---|---------|--|----------|
| 3. Susilo M.Pd., D.Ed<br>NIP. 19730322200321001 | Anggota |  | 8/8/2022 |
|---|---------|--|----------|

|  |         |  |           |
|--|---------|--|-----------|
| 4. Dr. Rina Ambar Dewanti<br>S.Pd., M.Pd<br>NIP. 19740904200521001 | Anggota |  | 7/08/2022 |
|--|---------|--|-----------|

|   |         |       |       |
|---|---------|-------|-------|
| 5. Dr. Ika Novitaria Marani<br>S.Pd., SE.,M.Si<br>NIP. 197911092003122001 | Anggota | ..... | ..... |
|---|---------|-------|-------|

Tanggal Lulus : 2 Agustus 2022



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 : Heri Pramudia  
NIM : 1602618030  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : heripramudia96@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul : Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Olahraga Prestasi *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta Tahun 2022

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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 24 Agustus 2022

Penulis

(  
Heri Pramudia  
)

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kondisi fisik atlet klub olahraga prestasi *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta tahun 2022. Pada penelitian ini berfokus pada fisik karakteristik pada cabang olahraga *pickleball* yaitu, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, *power*, kekuatan, dan kelentukan. Pengambilan data penelitian dilaksanakan bertempat di Lapangan *Pickleball* Jasa Marga Kramat Jati, Kota Jakarta timur. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet kop *pickleball* Universitas Negeri Jakarta dengan jumlah 14 atlet dan sampelnya berjumlah 14 atlet dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik antara lain: daya tahan menggunakan *Bleep Test*, kecepatan menggunakan tes *sprint 30m*, kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach*, kelincahan menggunakan tes *Shuttle run*, keseimbangan menggunakan tes *standing strock* dan daya ledak (*power*) menggunakan tes *back dynamometer*, kekuatan menggunakan tes *push up* dan *sit up*. Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik atlet kop *pickleball* Universitas Negeri Jakarta tahun 2022 pada daya tahan masuk pada kategori baik sekali diperoleh rata-rata sebesar 35,62 ml/kg/min. Pada kecepatan masuk pada kategori cukup diperoleh rata-rata sebesar 4,34 detik, pada tes *sit up* masuk pada kategori sangat baik diperoleh rata-rata sebesar 42,79 kali. Pada tes *agility* berada pada kategori baik sekali diperoleh rata-rata sebesar 15,19 detik, pada tes *push up* pada kategori baik diperoleh rata-rata sebesar 29,64 kali. Pada tes *sit and reach* berada pada kategori baik diperoleh rata-rata sebesar 22,07. Pada tes *back dynamometer* berada pada kategori kurang diperoleh rata-rata sebesar 131,79. Pada tes keseimbangan berada pada kategori sangat kurang diperoleh rata-rata sebesar 14,44 detik.

**Kata Kunci:** *Kondisi Fisik, Pickleball, Atlet*

**PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF PICKLEBALL ATHLETES OF  
THE PICKLEBALL STATE UNIVERSITY OF JAKARTA SPORT CLUB IN  
2022**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to find out how the physical condition of Jakarta State University Pickleball sports club athletes in 2022. This study focuses on the physical characteristics of pickleball sport, namely endurance, speed, agility, balance, power, strength and flexibility. The research data collection was carried out at the Jasa Marga Kramat Jati Pickleball field in the city of East Jakarta. The research method used is a qualitative research method. The population of this study was all Jakarta State University pickleball athletes with a total of 14 athletes and a sample of 14 athletes using a total sampling technique. Test instruments used to determine fitness include: Bleep endurance test, 30m sprint speed test, Sit and Reach flexibility test, Shuttle Run agility test, foot and power with the back test. Dynamometer tests, strength through push-ups and sit-ups. The results of the study showed that the Jakarta State University pickleball athlete's physical condition in 2022 on endurance was in the very good category, with an average of 35.62 ml/kg/min. In the entry speed in the moderate category an average of 4.34 seconds was obtained, in the test of abdominals entered in the very good category an average of 42.79 times was obtained. In the agility test in the very good category, an average of 15.19 seconds was obtained, in the push-up test in the good category an average of 29.64 times was obtained. In the sit and reach test he is in the good category, with an average of 22.07. In the back dynamometer test, which is in the minus category, an average of 131.79 is obtained. In the balance test, which is in the very poor category, an average of 14.44 seconds is obtained.*

*Keywords:* Physical Condition, Pickleball, Athlete

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti panjatkan kepada Allah Swt., karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Olahraga Prestasi Pickleball Universitas Negeri Jakarta Tahun 2022 Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak Hendro Wardoyo M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Susilo M.Pd., D.Ed. Selaku Dosen Pembimbing I, Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II, ibu Dr. Ika Novitaria Marani S.Pd., S.E., M.SI. Selaku Dosen Penasehat Akademik peneliti yang berjasa terhadap perkuliahan peneliti dari awal hingga akhir. Bapak ibu dosen *Staff Administrasi* Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berjasa terhadap perkuliahan peneliti dari awal hingga akhir. Keluarga besar Klub Olahraga Prestasi *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalaq segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 15 Juli 2022

Peneliti,

HP

## DAFTAR ISI

|               |    |
|---------------|----|
| ABSTRAK.....  | i  |
| ABSTRACT..... | ii |



|                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>        | <b>7</b>                     |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>            | <b>iv</b>                    |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>         | <b>12</b>                    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>           | <b>11</b>                    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>       | <b>13</b>                    |
| <br>                               |                              |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>     | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang Masalah.....     | Error! Bookmark not defined. |
| B. Identifikasi Masalah .....      | Error! Bookmark not defined. |
| C. Pembatasan Masalah .....        | Error! Bookmark not defined. |
| D. Perumusan Masalah.....          | Error! Bookmark not defined. |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian ..... | Error! Bookmark not defined. |

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>        | Error! Bookmark not defined.          |
| A. Deskripsi Konseptual .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b>   |
| B. Kerangka Berpikir .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b>   |
| <br>                                       |                                       |
| <b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b> | Error! Bookmark not defined.          |
| A. Tujuan Penelitian.....                  | 40                                    |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....       | 40                                    |
| C. Metode Penelitian.....                  | 40                                    |
| D. Populasi dan Sampel .....               | 41                                    |
| E. Instrumen Penelitian.....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> 2 |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....           | <b>Error! Bookmark not defined.</b>   |
| G. Teknik Analisis Data.....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b>   |
| <br>                                       |                                       |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>       | Error! Bookmark not defined.          |
| A. Deskripsi Data .....                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b>   |
| B. Pembahasan .....                        | 66                                    |
| <br>                                       |                                       |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>     | <b>69</b>                             |
| A. Kesimpulan.....                         | 69                                    |
| B. Saran.....                              | 70                                    |
| <br>                                       |                                       |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                | Error! Bookmark not defined.          |
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>           | Error! Bookmark not defined.          |

## **DAFTAR GAMBAR**

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Gambar 2. 1 Bola <i>Pickleball</i> .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 2 Grip <i>Pickleball</i> .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 3 <i>Paddle Pickleball</i> .....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 4 Lapangan <i>Pickleball</i> .....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 5 Sepatu pada Olahraga <i>Pickleball</i> ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 6 Teknik <i>Dink</i> .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 7 Teknik <i>Service</i> .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 8 Teknik <i>Drop Service</i> .....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 9 Teknik <i>Drive</i> .....                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 10 Teknik <i>Drop Shot</i> .....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 11 Teknik <i>Volley</i> .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 12 Teknik <i>Overhead</i> .....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. 13 Teknik <i>Lob</i> .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

**No table of figures entries found.**

## DAFTAR TABEL

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Tabel 2. 1 Norma Instrumen Tes <i>Sprint 30m</i> .....              | 21                                  |
| Tabel 2. 2 Norma Instrumen Tes <i>Shuttle run 5 x 8</i> .....       | 22                                  |
| Tabel 2. 3 Norma Instrumen Tes Koordinasi Mata Tangan .....         | 23                                  |
| Tabel 2. 4 Norma Instrumen Tes <i>Vo2max</i> untuk laki-laki .....  | 24                                  |
| Tabel 2. 5 Norma Instrumen Tes <i>Vo2max</i> untuk perempuan .....  | 24                                  |
| Tabel 2. 6 Norma Instrumen Tes <i>Standing Strock</i> .....         | 25                                  |
| Tabel 2. 7 Norma Instrumen Tes Kekuatan Genggam .....               | 26                                  |
| Tabel 2. 8 Norma Instrumen Tes <i>Vertical Jump</i> .....           | 27                                  |
| Tabel 2. 9 Norma Instrumen Tes <i>Sit and Reach</i> .....           | 28                                  |
| Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian .....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 2 Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> .....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit-Up</i> ....        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 4 Data Hasil Tes <i>Push Up</i> .....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Push Up</i> .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 6 Data Hasil Tes <i>Sit and reach</i> .....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> .... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 8 Data Hasil Tes <i>Sprint 30m</i> .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sprint 30m</i> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 10 Data Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 12 Data Hasil Tes <i>Bleep Test</i> .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Bleep Test</i> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 14 Data Hasil Tes <i>Standing Strock</i> .....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Standing Strock</i>   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Back Dynamometer* **Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. 1 Hasil Data Tes Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**  
Lampiran 1. 2 Perhitungan Deskripsi Data ..... **Error! Bookmark not defined.**  
Lampiran 1. 3 Dokumentasi Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**  
Lampiran 1. 4 Surat Menyurat ..... **Error! Bookmark not defined.**

