

**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
PUKULAN VOLLEY PADA ATLET CLUB OLAHRAGA  
PRESTASI PICKLEBALL UNJ**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**RICKY HOTLANDO NADEAK  
1604620126**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2023**

# **PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP PUKULAN VOLLEY ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI PICKLEBALL UNJ**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pengaruh Latihan keseimbangan terhadap pukulan volley atlet Klub Olahraga Prestasi *Pickleball* UNJ. penelitian ini dilakukan dengan metode pre-experimental design tipe one group pretest – posttest (tes awal dan test akhir kelompok tunggal), jenis penelitian ini merupakan penelitian yang tidak menggunakan kelas pembandingan. teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan metode Purposive Sampling yang berjumlah 10 orang dengan kriteria mahasiswa UNJ Angkatan.2021 dan 2022. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan prosedur pretest – posttest design dengan 16 kali pertemuan diantaranya 14 kali treatment dan 2 kali tes awal dan tes akhir. Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu latihan keseimbangan berpengaruh terhadap pukulan volley Atlet *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil data masing-masing tes, baik data tes awal (pretest) maupun data tes akhir (posttest). Di mana nilai rata-rata selisih mengalami peningkatan sebesar 10,10. Terjadinya peningkatan tersebut disebabkan karena latihan keseimbangan dengan menggunakan Bosu ball yang diberikan merupakan latihan untuk meningkatkan pukulan volley.

**Kata Kunci :** Pengaruh, latihan keseimbangan, voli.


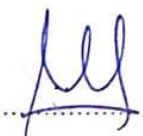
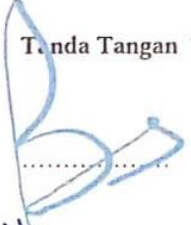


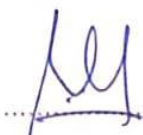

**THE INFLUENCE OF BALANCE TRAINING ON VOLLEY STROKE  
ATHLETES UNJ PICKLEBALL ACHIEVEMENT CLUB**

**ABSTRACK**

*This study aims to determine the effectiveness of the effect of balance training on volleyball athletes from the UNJ Pickleball Achievement Sports Club. This research was conducted using the pre-experimental design method, type one group pretest – posttest (initial test and single group final test). This type of research is a study that does not use a comparison class. The sample collection technique was carried out using the Purposive Sampling method, with a total of 10 people with the criteria for UNJ students Batch 2021 and 2022. The data collection technique was carried out using the pretest – posttest design procedure with 16 meetings including 14 treatments and 2 pre-tests and post-tests. The results of the hypothesis test showed that the hypothesis was accepted, that is, balance training had an effect on the volley stroke of the Pickleball Athletes at Jakarta State University. This can be seen from the results of the data for each test, both the initial test data (pretest) and the final test data (posttest). Where the average value of the difference has increased by 10.10. This increase was due to balance training using the Bosu ball which was given as an exercise to improve volley strokes.*

**Keywords:** Influence, balance training, volley .

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
<b>Pembimbing I</b> Susilo, M.Pd, D.Ed NIP.197303222003121001		12/02 2023	
<b>Pembimbing II</b> Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., SpKFR NIP. 197307052009121002		15/02 2023	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Ketua		16/02 2023
2. Heru Miftakhudin, M.Pd NIDN. 0012119205	Sekretaris		17/02 2023
3. Susilo, M.Pd, D.Ed NIP. 197303222003121001	Anggota		12/02 2023
4. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., SpKFR NIP. 197307052009121002	Anggota		15/02 2023
5. Ricky Susiono, M.Pd NIP. 197408292005011001	Anggota		17/02 2023

Tanggal Lulus : 30 Januari 2023

## 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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali 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 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, 30 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Ricky Hotlando Nadeak

NIM. 1604620126



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Ricky Hotlando Nadeak  
NIM : 1604620126  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : rickynadeak309@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP PUKULAN VOLLEY PADA  
ATLET KOP PICKLEBALL UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 23 februari 2023

Penulis

(Ricky Hotlando Nadeak)



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa menjadi penopang dan teman terbaik penulis sepanjang hidupnya. Hanya karena kebaikan Kasih dan Berkat-Nya lah yang menuntun penulis dalam mengerjakan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Bosu Ball* Terhadap Puluhan *Volley* Pada Atlet *Pickleball* UNJ” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas akhir skripsi yang diampu oleh **Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si**

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada **Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, **Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed** selaku Dosen Pembimbing I, **Bapak Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., SpKFR** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Bapak Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, Kepada kedua orang tua penulis **Alm Bapak Yamsa Nadeak** dan **Ibu Murni Nambela**, kaka baik penulis **Rida Hotsanna Nadeak**. Serta teman baik penulis **Ramadhan, Rifqi, Fawwaz, Jahfal, Sandi, Vicky** yang telah banyak membantu dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Tuhan Yesus Kristus berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Demikian apa yang dapat penulis sampaikan semoga penelitian ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk peneliti khususnya.

Jakarta, 30 Januari 2023

Ricky Hotlando Nadeak

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	9
1. Pukulan <i>Volley Pickleball</i> .....	9
2. Hakikat Keseimbangan .....	10
3. Hakikat <i>Pickleball</i> .....	14
4. Hakikat Latihan .....	19
5. Hakikat <i>Bosu ball</i> .....	23
6. Kop <i>Pickleball</i> UNJ .....	24
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
A. Tujuan Penelitian .....	28
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	28
C. Metode Penelitian .....	28
D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Teknik Analisis Data.....	35
G. Hipotesis Statistika.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>36</b>
A. Deskripsi Data .....	36
B. Pengujian Hipotesis .....	39
C. Pembahasan .....	40



<b>BAB V SARAN DAN KESIMPULAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>

