

**PENGARUH LATIHAN TRX SUSPENSI TERHADAP DAYA TAHAN
OTOT ABDOMINAL ATLET KOP PICKLEBALL UNJ**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**RAMADHAN ZULKARNAEN
1604620124**

**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 *TRX* SUSPENSII TERHADAP DAYA TAHAN OTOT *ABDOMINAL* PADA KOP PICKLEBALL UNJ

ABSTRAK

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pengaruh terhadap latihan *TRX* suspensi terhadap daya tahan otot *Abdominal* pada atlet KOP *Pickleball* UNJ, penelitian ini dilakukan dengan metode *pre- experimental design tipe one group pre test post test* (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal), jenis penelitian ini merupakan penelitian yang tidak menggunakan kelas pembandingan. Teknik pengumpulan sampel di lakukan dengan metode *purposive sampling* yang berjumlah 10 orang dengan kriteria atlet KOP *Pickleball* UNJ yang baru memulai melakukan latihan *Pickleball* yang terdiri dari 6 laki-laki dan 4 perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan prosedur *pretest posttest design* dengan 16 kali pertemuan diantaranya 14 kali latihan 2 kali tes awal dan tes akhir hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu latihan *TRX* suspensi berpengaruh terhadap otot *Abdominal* atlet KOP *Pickleball* UNJ. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil data masing masing tes, dari tes awal maupun tes akhir dimana nilai rata-rata selesai mengalami peningkatan sebesar 6,50. Terjadinya peningkatan tersebut disebabkan karena latihan *TRX* suspensi yang diberikan merupakan latihan untuk meningkatkan otot *Abdominal*.

Kata Kunci: *TRX, Suspension, Daya Tahan, Otot, Abdominal, Pickleball.*

***EFFECT OF SUSPENSION TRX EXERCISE ON ABDOMINAL MUSCLE
ENDURANCE IN KOP PICKLEBALL UNJ ATHLETES***

ABSTRACT

In this study the aim was to determine the effectiveness of the effect of suspension TRX exercise on abdominal muscle endurance in KOP Pickleball UNJ athletes. This research is a study that does not use a comparison class. The sample collection technique was carried out using a purposive sampling method with a total of 10 people with the criteria of KOP Pickleball UNJ athletes who had just started doing Pickleball training consisting of 6 males and 4 females. The data collection technique was carried out using the pretest posttest design procedure with 16 meetings including 14 exercises 2 times the initial test and the final test. The hypothesis test results obtained that the hypothesis was accepted, namely the TRX suspension exercise had an effect on the Abdominal muscles of KOP Pickleball UNJ athletes. This can be seen from the results of the data for each test, from the initial test and the posttest where the average value difference has increased by 6.50. The increase was due to the suspension TRX exercise given as an exercise to improve the abdominal muscles.

Keywords: *TRX, Suspension, Endurance , Muscles, Abdominal, Pickleball*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Susilo, M.Pd., D.Ed.) NIP. 197303222003121001		12/ 2023 /02

Pembimbing II (Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd.) NIP.198202022010121003		14/ 2023 /02
---	--	-----------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Mansur Jauhari, M.Si.) NIP. 197408152005011003	Ketua		15/ 2023 /02
2. (Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd) NIP. 198505042019032015	Sekretaris		17/ 2023 /02
3. (Susilo, M.Pd., D.Ed.) NIP. 197303222003121001	Anggota		12/ 2023 /02
4. (Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd.) NIP. 198202022010121003	Anggota		14/ 2023 /02
5. (Ricky Susiono, M.Pd.) NIP. 197408292005011001	Anggota		17/ 2023 /02

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
Y
yataan,

1707BAKX238820775
R
NIM. 1604620124



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 : Ramadhan Zulkarnaen
NIM : 1604620124
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : rzulkarnaen89@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 TRX SUSPENSII TERHADAP DAYA TAHAN OTOT ABDOMINAL
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

(Ramadhan Zulkarnaen)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, Saya mengucapkan terima kasih kepada **Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Bapak Dr. Mansur Jauhari, M. Si.**, selaku kordinator program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. **Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed.**, selaku Dosen pembimbing I dan **Bapak Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan membantu dalam hal penyusunan skripsi. **Pembina, Pengurus, dan Seluruh Anggota KOP Pickleball UNJ**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. **Ayah H. Abdul Latif**, **Ibu Hj. Suharni**, **S.Pd.,M.M**, dan **Sakinah Nurul Fitri S.Pd**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Serta rekan seperjuangan terkhusus **seluruh anggota Wara-Wiri Academy** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga.

Jakarta, 12 Januari 2023

Ramadhan Zulkarnaen

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Pickleball	10
2. Latihan	16
3. Daya Tahan	20
4. Suspension Training	21
5. TRX	22
6. Otot Abdominal	24
7. KOP Pickleball FIK UNJ	27
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	32
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	35
G. Hipotesis Statistika	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Hipotesis	41
C. Pembahasan	42
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46