

**PENGARUHLATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAPDAYA TAHAN
OTOT LENGAN PADA ATLET KOP *PICKLEBALL* UNJ**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

SANDIDIKA RAMA SAPUTRA

1604620128

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

PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI, 2023

PENGARUHLATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP DAYA TAHAN OTOT LENGAN PADA ATLET KOP *PICKLEBALL* UNJ

ABSTRAK

dalam permainan pickleball memerlukan latihan daya tahan lebih baik yang dapat memberikan peluang meraih poin lebih banyak bagi tim atau individu yang memiliki daya tahan otot lengan yang baik dan pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan ada berbagai cara dalam meningkatkan daya tahan otot lengan pada atlet KOP Pickleball FIK UNJ misalnya dengan Latihan menggunakan *resistance band*. Arikunto (2010:124) mengatakan, bahwa one group pretest-posttest design adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest). Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap daya tahan otot lengan klub olahraga prestasi pickleball fakultas ilmu keolahragaan univesitas negeri Jakarta Latihan dengan menggunakan *resistance band* merupakan latihan untuk menambah kemampuan otot baik daya tahan otot maupun kekuatan. Maka dari itu diharapkan para pelatih maupun atlet dapat melakukan variasi latihan dengan menggunakan *resistance band*.

Kata Kunci: *Latihan, resistance band, Daya Tahan, Otot lengan, Pickleball.*



EFFECT OF RESISTANCE BAND EXERCISE ON ARMMUSCLE

ENDURANCE IN KOP PICKLEBALL UNJ ATHLETES

ABSTRACT

In pickleball games, better endurance training is needed which can provide opportunities to earn more points for teams or individuals who have good arm muscle endurance and in the end can win matches. There are various ways to increase arm muscle endurance in KOP Pickleball FIK UNJ athletes. for example by exercising using resistance bands. Arikunto (2010: 124) says that one group pretest-posttest design is a research activity that gives an initial test (pretest) before being given treatment, after being given treatment then gives a final test (posttest). resistance band training on arm muscle endurance sports club pickleball achievement, sports science faculty, Jakarta state university Exercise using resistance bands is an exercise to increase muscle ability, both muscle endurance and strength. Therefore, it is expected that coaches and athletes can carry out variations of exercises using resistance bands

Keywords: *Workouts, resistance bands, Endurance , Arm muscles, pickleball*


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I


(Susilo, M. Pd, D. Ed)
NIP. 197303222003121001

Tanda Tangan Tanggal

 21/2023
/02

Pembimbing II

(Ricky Susiono, M.Pd)
NIP. 197408292005011001


 17/2023
/02

Nama

1. (Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd)
NIP. 196112071989031004

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

Ketua

 21/2023
/02


2. (Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SP. KFR)
NIP. 197307052009121002

Sekretaris

 21/2023
/02

3. (Susilo, M. Pd, D. Ed)
NIP. 197303222003121001

Anggota

 21/2023
/02

4. (Ricky Susiono, M. Pd)
NIP. 197408292005011001

Anggota

 17/2023
/02

5. (Ferry Yohannes Wattimena)
NIP. 198202022010121003

Anggota

 17/2023
/02

Tanggal Lulus : 7 Februari 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, 7 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



Sandi Dika Rama Saputra

NIM. 1604620128



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 : Sandi Dika Rama Saputra
NIM : 1604620128
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : ssandidikarama@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 RESISTANCE BAND TERHADAP DAYA TAHAN OTOT LENGAN
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 izin 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. Februari 2023

Penulis

(Sandi Dika Rama Saputra)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkah rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga program studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si.**, selaku kordinator program studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Susilo, M.Pd., D.Ed.**, selaku Dosen pembimbing I. Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen pembimbing II. **Pembina, Pengurus, dan Seluruh Anggota KOP Pickleball UNJ**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Segala perjuangan saya hingga titik ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang sangat saya cintai terutama untuk bapak **Wagiyo** dan Mamah **Surhayati**. Kepada Wara – Wiri *Academy* karena telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada **Putri Handayani** karena telah bersedia mendengarkan keluh kesah selama saya mengerjakan skripsi ini.

Akhir kata, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Baik dari segi penyusunan, isi, dan tata bahasa yang digunakan. Oleh karena itu, Saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga.

Tangerang, 24 Januari 2023

Sandi Dika Rama Saputra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Landasan Konseptual	8
1. Hakikat Pickleball.....	8
2. Hakikat Latihan.....	15
3. Daya Tahan.....	19
4. Latihan <i>Resistance Band</i>	22
5. Otot Lengan.....	24
6. Kop Pickleball UNJ.....	26
7. FIK UNJ.....	27
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu	30
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi Dan Sampel	32
E. Instrument Penelitian	33
F. Tehnik Pengumpulan Data	34

G. Tehnik Analisis Data.....	36
H. Hipotesis Statistika	38
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	39
A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Hipotesis.....	43
C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

