

**PENGARUH LATIHAN *TRX SUSPENS* TERHADAP  
KEKUATAN OTOT *HAMSTRING* PADA KLUB OLAHRAGA  
PRESTASI PICKLEBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**NOERACHMAD FIRMANSYAH**

**6825155181**

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

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

---

**PENGARUH LATIHAN *TRX SUSPENS* TERHADAP KEKUATAN OTOT  
*HAMSTRING* PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI PICKLEBALL  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Latihan *TRX Suspensi* Terhadap Kekuatan Otot *Hamstring* Pada Klub Olahraga Prestasi Pickleball Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan *Two Group Pretest-PostTest Design*. Dengan populasi seluruh atlet KOP Pickleball Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total* sampling. Berdasarkan hasil analisis latihan dengan menggunakan *TRX Suspensi* memberikan pengaruh terhadap hasil kekuatan otot *hamstring* sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan latihan mengalami peningkatan yang sangat sedikit namun, dalam lanjutan perhitungan uji t pada kelompok yang tidak diberikan latihan dinyatakan tidak memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot *hamstring*. Dengan Demikian, berdasarkan analisis kategorisasi skor, 100% Atlet Klub Olahraga Prestasi Pickleball Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta mengalami peningkatan dengan perlakuan Latihan *TRX Suspensi* yang dapat diartikan bahwa 12 dari 12 atlet mengalami peningkatan. Sedangkan 50% Atlet Klub Olahraga Prestasi Pickleball Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta mengalami peningkatan dengan perlakuan Tanpa Latihan yang dapat diartikan bahwa 6 dari 12 atlet mengalami peningkatan.

**Kata Kunci:** Pickleball, Otot *Hamstring*, *TRX*, Mahasiswa



***THE EFFECT OF TRX SUSPENSION EXERCISE ON THE POWER OF  
HAMSTRING MUSCLES IN THE PICKLEBALL STATE UNIVERSITY OF  
JAKARTA ACHIEVEMENT CLUB***

***Abstract***

*This research aims to find out the extent of the Effect of Suspension TRX Training on Hamstring Muscle Strength in Pickleball Achievement Sports Clubs, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta. This type of research is an experiment using the Two Group Pretest-PostTest Design design. With a population of all KOP Pickleball athletes from Jakarta State University which amounts to 24 people. The sampling technique uses total sampling. Based on the results of the exercise analysis using TRX Suspension had an influence on the results of hamstring muscle strength while in the group that was not given exercise there was a very slight increase however, in the continued calculation of the t test in the group that was not given exercise it was stated that it had no effect on hamstring muscle strength. Thus, based on the analysis of score categorization, 100% of Athletes Sports Club Achievement Pickleball Faculty of Sports Science, State University of Jakarta has increased with the treatment of Suspension TRX Training which can be interpreted to mean that 12 out of 12 athletes have increased. Meanwhile, 50% of Athletes of Pickleball Achievement Sports Club, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta experienced an increase with the treatment without training which can be interpreted to mean that 6 out of 12 athletes experienced an increase .*

***Keywords:*** Pickleball, Hamstring Muscles, TRX, College Student

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama  | Tanda Tangan   | Tanggal  |
|---|--|----------|
| Pembimbing I<br>Susilo., M.Pd, D.Ed<br>NIP. 197303222003121001  |  | 14/2/23. |
| Pembimbing II<br>Ricky Susiono, M.Pd<br>NIP. 197408292005011001 |  | 18/2/23  |

| Nama  | Jabatan    | Tanda Tangan  | Tanggal  |
|---|------------|---|----------|
| 1. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd<br>NIP. 198202022010121003        | Ketua      |   | 16/2/23. |
| 2. Heru Miftakhudin, M.Pd<br>NIDN. 0012119205                       | Sekretaris |   | 18/2/23. |
| 3. Susilo., M.Pd, D.Ed<br>NIP. 197303222003121001                   | Anggota    |   | 14/2/23. |
| 4. Ricky Susiono, M.Pd<br>NIP. 197408292005011001                   | Anggota    |  | 14/2/23. |
| 5. Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO<br>NIP. 198107312006041001 | Anggota    |   | 17/2/23. |

**Tanggal Lulus : 26 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 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 ketidakbenaran 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, 26 Januari 2023

\_\_\_\_\_  
Pernyataan,



00000  
SF GF4AKX342633868

Noerachmad Firmansyah  
6825155181





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 : Noerachmad Firmansyah  
NIM : 6825155181  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : noerachmadf@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 KEKUATAN OTOT HAMSTRING  
PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI PICKLEBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

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, 24 Februari 2023.

Penulis

(Noerachmad Firmansyah)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada ALLAH SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan TRX Suspensi Terhadap Kekuatan Otot Hamstring Pada Klub Olahraga Prestasi Pickleball Universitas Negeri Jakarta**”, skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat mendapatkan gelar sarjana olahraga pada program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Selama penulisan ini ternyata banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi, baik dari segi moril maupun materil. Namun berkat bantuan dan bimbingan semua pihak, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikannya. Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada, Bapak Susilo, M.Pd, D.ed, Selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II dan Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO Selaku Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini. Tak lupa penulis juga ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Ramdan Pelana, S.Or. M.Or. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Dr. Taufik Rihatno selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
5. Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd. selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga.

7. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kuliah sebagai bahan dalam proses penulisan skripsi.
8. Seluruh Staf Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
9. Teristimewa kedua orangtua tercinta ayahanda dan ibunda serta seluruh keluarga yang setiap saat mencurahkan kasih sayang dan doa buat keberhasilan anak-anaknya dan memberikan motivasi serta dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini.
10. Teman-teman yang telah ikut serta memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi selama penulis mengikuti perkuliahan dan saat penulisan skripsi.

Dengan ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Maka dari itu penulis dengan kerendahan hati menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun. Akhir kata, saya berharap ALLAH SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga pickleball.

Jakarta, Januari 2023

Noerachmad Firmansyah  
6825155181



## DAFTAR ISI

|  | Halaman   |
|--|-----------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....                        | -         |
| <b>LEMBAR ORISINALITAS</b> .....                               | ii        |
| <b>RINGKASAN</b> .....   | iii       |
| <b>ABSTRACT</b> .....  | iv        |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                    | v         |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | vii       |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                      | ix        |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                     | x         |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                   | xi        |
| <br>   |           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                 | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                | 1         |
| B. Identifikasi Masalah .....                                  | 5         |
| C. Pembatasan Masalah .....                                    | 6         |
| D. Perumusan Masalah .....                                     | 6         |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....                             | 7         |
| <br>   |           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....                            | <b>8</b>  |
| A. Deskripsi Konseptual .....                                  | 8         |
| 1. Kekuatan Otot <i>Hamstring</i> .....                        | 8         |
| 2. Latihan TRX ( <i>Total Body Resistance Exercise</i> ) ..... | 16        |
| 3. Hakikat Pickleball .....                                    | 18        |
| 4. KOP Pickleball FIK UNJ .....                                | 24        |
| B. Kerangka Berpikir .....                                     | 24        |
| C. Hipotesis Penelitian .....                                  | 25        |
| <br>   |           |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                         | <b>26</b> |
| A. Tujuan Penelitian .....                                     | 26        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                           | 26        |
| C. Metode Penelitian .....                                     | 27        |
| D. Populasi dan Sampel .....                                   | 28        |

|   |           |
|---|-----------|
| E. Instrument Penelitian .....                      | 29        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                    | 30        |
| G. Teknik Analisis Data .....                       | 31        |
| H. Hipotesis Statistika .....                       | 34        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>36</b> |
| A. Deskripsi Data .....                             | 36        |
| B. Pengujian Hipotesis .....                        | 42        |
| C. Pembahasan .....                                 | 44        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>46</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 46        |
| B. Saran .....                                      | 46        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>47</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                      | <b>49</b> |

