

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP  
*FOREHAND DRIVE* PADA CABANG OLAHRAGA  
*PICKLEBALL***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**RATIH RAHMA INDASARI  
1604620125**

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

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

## **PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *FOREHAND DRIVE* PADA CABANG OLAHRAGA *PICKLEBALL***

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki pukulan *forehand drive* pada atlet KOP *Pickleball* UNJ, pukulan *forehand drive* sebagai salah satu pendukung pada olahraga *pickleball*. Maka dari itu atlet melatih gerakan teknik seperti *service*, *forehand*, *backhand*, *volley*, *dink*, *drive*, *dropshot* agar semakin baik dalam permainan *pickleball*. Bila dilihat dalam permainan olahraga *pickleball* salah satu gerakan yang sering digunakan adalah gerakan *forehand*. Oleh karena itu atlet harus memperbaiki gerakan pukulan *forehand drive*. Penelitian ini dilakukan dengan penelitian kuantitatif dengan metode *preexperimental design tipe one group pretest-posttest* (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal). Hasil penelitian menunjukkan skor Tes Awal pada *Forehand drive* Atlet *Pickleball* UNJ adalah dari 10 - 26. Untuk nilai rata-rata sebesar 18,80. Pada nilai simpangan baku sebesar 5,01 dan median sebesar 20 serta nilai modus sebesar 20. Tes Akhir *Forehand drive* Atlet *Pickleball* UNJ adalah dari 30 - 47. Dengan nilai rata-rata sebesar 37,70. Pada simpangan baku 5,401 dan nilai median sebesar 37,50 serta nilai modus sebesar 37. Latihan *resistance band* berpengaruh terhadap *Forehand drive* Atlet *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta. dengan begitu *resistance band* dapat menambah kekuatan otot lengan baik daya tahan otot maupun kekuatan, dan diharapkan pelatih dapat melaksanakan latihan *resistance band* pada program latihan. diberikan secara sistematis, terencana dan mengaplikasikan prinsip-prinsip latihan supaya penentuan target, sasaran dan tujuan latihan dapat tercapai demi peningkatan performa atlet.

**Kata Kunci** : latihan, *resistance band*, *forehand drive*, *pickleball*, mahasiswa

## **THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON FOREHAND DRIVE IN PICKLEBALL SPORTS**

### **ABSTRACT**

*This study aims to improve forehand drive strokes in UNJ KOP Pickleball athletes, forehand drive strokes as one of the supporters in the sport of pickleball. Therefore, athletes train technical movements such as service, forehand, backhand, volleyball, dink, drive, dropshot to get better at pickleball. When viewed in the sport of pickleball one of the movements that are often used is the forehand movement. Therefore the athlete must correct the movement of the forehand drive. This research was conducted with quantitative research with the preexperimental design method type one group pretest-posttest (initial test and single group final test). The results showed that the Initial Test score on the Forehand drive of UNJ Pickleball Athletes was from 10 - 26. For an average value of 18.80. At the standard deviation value of 5.01 and the median of 20 and the mode value of 20. The Final Test of the UNJ Pickleball Athlete's Forehand drive is from 30 - 47. With an average score of 37.70. At the standard deviation of 5.401 and a median value of 37.50 and a mode value of 37, the resistance band training affects the Forehand drive of the Jakarta State University Pickleball Athlete. That way the resistance band can increase the strength of the arm muscles, both muscle endurance and strength, and it is hoped that the trainer can carry out resistance band exercises in the exercise program. given systematically, planned and applying training principles so that the determination of targets, goals and training goals can be achieved for the improvement of athlete performance.*

**Keyword :** *exercise, resistance band, forehand drive, pickleball*



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI


Nama

**Pembimbing I**

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

NIP. 197303222003121001

Tanda Tangan Tanggal

 20/2023  
/02

**Pembimbing II**

(Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR)

NIP. 197307052009121002


 20/2023  
/02

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. (Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd)

NIP. 196112071989031004


Ketua

 21/2023  
/02

2. (Heru Miftakhudin, M.Pd)

NIDN. 0012119205

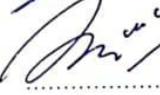
Sekretaris

 18/2023  
/02

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

NIP. 197303222003121001

Anggota

 20/2023  
/02

4. (Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR)

NIP. 197307052009121002


Anggota

 20/2023  
/02

5. (Ricky Susiono, M.Pd)

NIP. 197408292005011001

Anggota

 21/2023  
/02

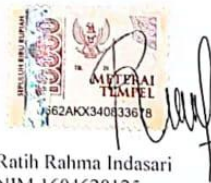
Tanggal Lulus: Jum'at, 03 Februari 2023

## 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 gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
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, 03 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan,



Ratih Rahma Indasari  
NIM 1604620125



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 : Ratih Rahma Indasari  
NIM : 1604620125  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : indadebora05@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 FOREHAND  
DRIVE PADA CABANG OLAHRAGA PICKLEBALL

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

(Ratih Rahma Indasari)



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa berkat limpahan rahmat dan ridhoNya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *FOREHAND DRIVE* PADA CABANG OLAHRAGA *PICKLEBALL*”**. Penyusunan ini dibuat dengan tujuan untuk menyelesaikan skripsi, dan mendapatkan gelar Sarjana Olahraga program studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari tanpa bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dalam pengerjaan skripsi ini tidak jauh dari bantuan, saran, serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, bapak **Susilo, M.Pd., D.Ed.** selaku dosen pembimbing I, bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, M.ARS., Sp.KFR.** selaku dosen pembimbing II, serta tidak lupa kepada bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, teman-teman KOP *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam memperoleh pengambilan data yang saya perlukan. Tidak lupa juga penulis berterimakasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua **ibu Juniarti** dan **bapak Legiman** beserta keluarga besar yang selalu mendoakan dan *men-support* penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini dari awal hingga akhir. Terimakasih juga kepada suami **Anggoro Dwi Kurnianto** yang telah membantu dan menemani dalam penulisan skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik. Akhir kata penulis berharap Allah SWT. dapat berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat umumnya, dan untuk peneliti khususnya. Dan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

Jakarta, 15 Januari 2023

Ratih Rahma Indasari

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>2</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>3</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>7</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>8</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Konseptual .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Hipotesis Statistika.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pengujian Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



**DAFTAR PUSTAKA**.....Error! Bookmark not defined.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN** .....Error! Bookmark not defined.

