




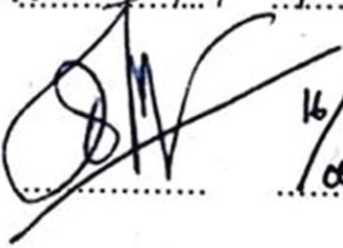

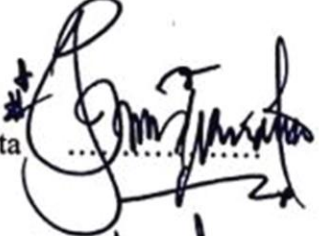

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP KEMAMPUAN  
PUKULAN *FOREHAND DRIVE PICKLEBALL* PADA KLUB  
OLAHRAGA PRESTASI *PICKLEBALL* UNJ**



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> (Susilo, M.Pd., D.Ed) NIP. 197303222003121001			28/08-23
<b>Pembimbing II</b> (Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd) NIP. 197409042005012001			15/08-23
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E., M.Si) Ketua NIP. 197911092003122001			14/08-23
2. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd) NIP. 198112182010121002	Sekretaris		16/08-23
3. (Susilo, M.Pd., D.Ed) NIP.197303222003121001	Anggota		16/08-23
4. (Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd) Anggota NIP. 198112182010121002			15/08/23
5. (Drs Endang Darajat, M.Km) NIP. 196806041994031002	Anggota		18/08-23

**Tanggal Lulus : 02 Agustus 2023**

# PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA KOP *PICKLEBALL* UNJ

## RINGKASAN

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada KOP *pickleball* UNJ. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi-eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest*. Pengambilan data dilakukan di KOP *pickleball* FIK UNJ. Populasi penelitian adalah atlet KOP *pickleball* FIK UNJ sebanyak 25 orang. Sampel yang diambil sebanyak 10 atlet dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Pickleball drive test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistic deskriptif dan pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Adapun hasil dari penelitian ini adalah latihan *squat* berpengaruh terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada KOP *pickleball* UNJ dengan nilai  $t_{hitung} = 7,71 >$  dari  $t_{tabel} = 1,84$  pada taraf signifikansi 0.05.

Kata Kunci: Latihan *Squat*, Pukulan *Forehand Drive*, *Pickleball*.

***THE INFLUENCE OF SQUAT TRAINING ON THE ABILITY OF  
FOREHAND DRIVE AT UNJ PICKLEBALL HEAD***

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of squat training on the forehand drive ability in UNJ pickleball KOP. The research method used in this study was a quasi-experimental study using a one group pretest and posttest research design. Data collection was carried out at KOP pickleball FIK UNJ. The research population was 25 KOP pickleball FIK UNJ athletes. The samples taken were 10 athletes using purposive sampling technique. The research instrument used was the Pickleball drive test. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis technique and hypothesis testing using the t-test. The results of this study are that the squat exercise has an effect on the ability to hit the forehand drive at the UNJ pickleball KOP with a  $t_{count} = 7.71 >$  from  $t_{table} = 1.84$  at a significance level of 0.05.*

*Keywords: Squat Exercise, Forehand Drive, Pickleball*



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 : Mohamad Padlan  
NIM : 1602618037  
Fakultas/Prodi : FIK/ Pendidikann Kepeleatihan Olahraga  
Alamat email : fadlanm039@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 Latiah Squat Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Kelompok  
Olahraga Prestasi 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 02 Agustus 2023

Penulis

(Mohamad Padlan)



## 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, 02 Agustus 2023

.....  
yataan,  
  
83FAKX387888533

Mohamad Padlan

No. Reg. 1602618037

## 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 Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul skripsi ini adalah: Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Kop Pickleball UNJ. 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 terimakasih kepada bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, **Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed**, selaku dosen Pembimbing I dan ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd** selaku dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan mengarahkan saya selama saya kuliah, serta bapak/ibu dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Selain itu, tidak lupa saya ucapkan banyak terima kasih untuk staff prodi dan staff akademik, perpustakaan. Dan yang terakhir, tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada pihak KOP *pickleball* FIK UNJ yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. 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.

Jakarta, 02 Agustus 2023

MP

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORSINALITAS</b> .....	i
<b>RINGKASAN</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
A. Deskripsi Konseptual .....	8
B. Kerangka Berpikir .....	33
C. Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel .....	39
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data .....	41
G. Teknik Analisis Data .....	43



H. Hipotesis Statistika .....	45
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	46
B. Pengujian Hipotesis .....	49
C. Pembahasan .....	49
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
<b>LAMPIRAN</b> .....	56

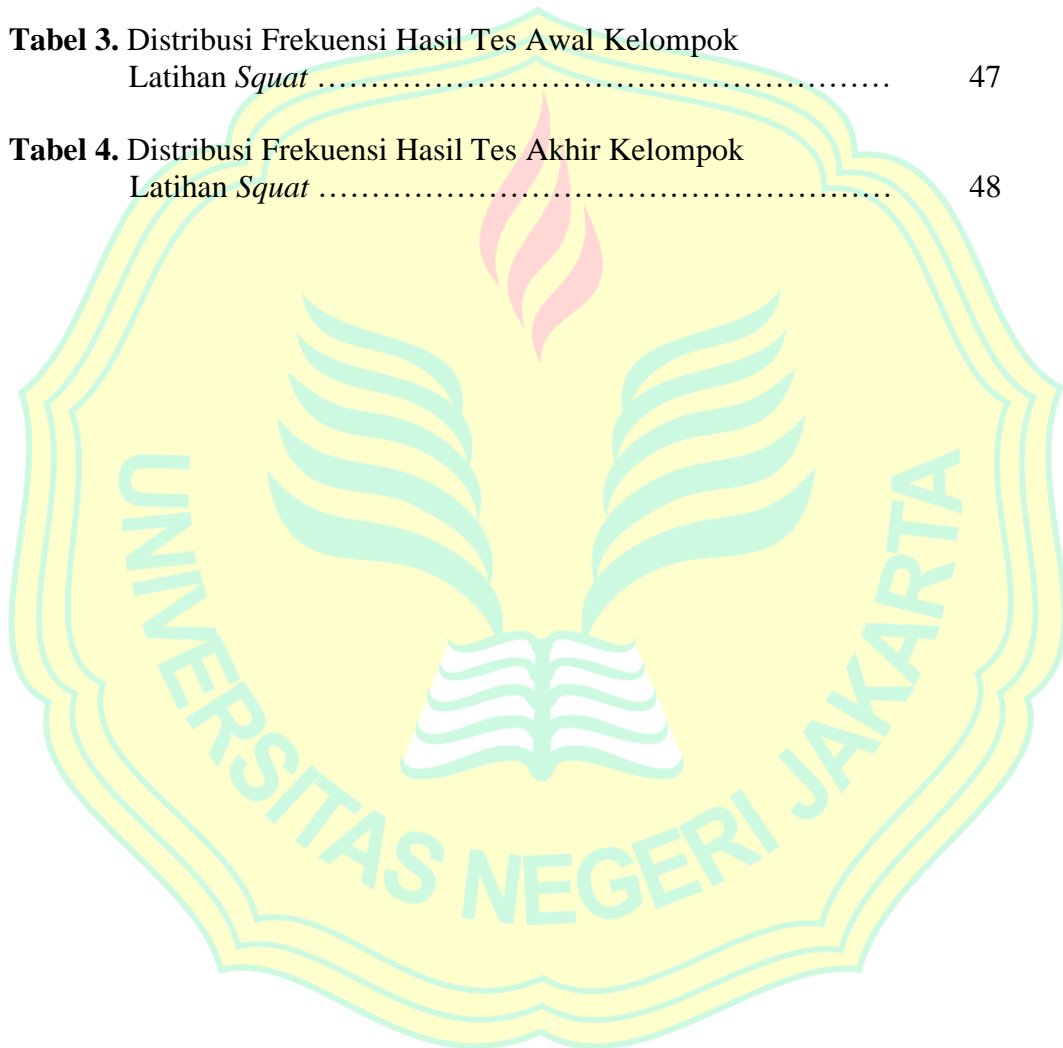


## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar 1.</b> Lapangan <i>Pickleball</i> .....	10
<b>Gambar 2.</b> Bola dan <i>Paddle Pickleball</i> .....	11
<b>Gambar 3.</b> Persiapan dan Cara Memegang <i>Paddle</i> .....	16
<b>Gambar 4.</b> Tahapan melakukan Pukulan <i>Forehand Drive</i> <i>Pickleball</i> .....	17
<b>Gambar 5.</b> Otot Tungkai .....	29
<b>Gambar 6.</b> Tahapan Persiapan Latihan <i>Squat</i> .....	31
<b>Gambar 7.</b> Tahapan Pelaksanaan Latihan <i>Squat</i> .....	32
<b>Gambar 8.</b> Desain Penelitian .....	38
<b>Gambar 9.</b> <i>Pickleball Forehand drive test</i> .....	41
<b>Gambar 10.</b> Diagram Histogram Hasil Tes Awal Kelompok Latihan <i>Squat</i> .....	47
<b>Gambar 11.</b> Diagram Histogram Hasil Tes Awal Kelompok Latihan <i>Squat</i> .....	48

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1.</b> Form Pengambilan Data .....	43
<b>Tabel 2.</b> Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Latihan <i>Squat</i> .....	46
<b>Tabel 3.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kelompok Latihan <i>Squat</i> .....	47
<b>Tabel 4.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Squat</i> .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Daftar Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Pukulan <i>Forehand</i>	
<i>Drive</i> atlet <i>Pickleball</i> .....	56
<b>Lampiran 2.</b> Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi .....	57
<b>Lampiran 3.</b> Data Mentah Hasil Test Awal dan Test Akhir .....	58
<b>Lampiran 4.</b> Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku .....	69
<b>Lampiran 5.</b> Perhitungan Pengujian Hipotesis .....	60
<b>Lampiran 6.</b> Surat Permohonan Penelitian .....	61
<b>Lampiran 7.</b> Surat Balasan Penelitian .....	62
<b>Lampiran 8.</b> Surat Telah Melakukan Penelitian .....	63
<b>Lampiran 9.</b> Hasil Validasi Ahli .....	64