

**PENGARUH PERMAINAN SINGLE TERHADAP KADAR
GULA DALAM DARAH PADA ATLET CLUB OLAHRAGA
PRESTASI PICKLEBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

HAURA AULIA HUDA PUTRI

1603620003

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN


FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN


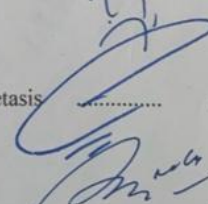
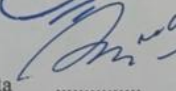
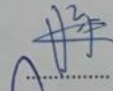
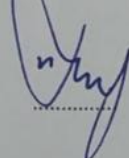
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI, 2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		19/07/24
<u>Susilo, M. Pd., D. Ed.</u> NIP. 197409062001121002	

Pembimbing II		.../07/24
<u>Dzulfiqar Diyananda, S. T., M.Pd.</u> NIP. 199005172022031004	

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes.</u> NIP. 197409062001121002	Ketua		.../07/24
2. <u>Dr. Kuswahyudi, S. Or., M. Pd.</u> NIP. 198509252015041003	Sekretaris		.../07/24
3. <u>Susilo, M. Pd., D. Ed.</u> NIP. 197303222003121001	Anggota		19/07/24
4. <u>Dzulfikar Diyananda, S. T., M. Pd.,</u> NIP. 199005172022031004	Anggota		.../07/24
5. <u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP. 195912011986102001	Anggota		19/07/24

Tanggal Lulus :

PENGARUH PERMAINAN SINGLE TERHADAP KADAR GULA DALAM DARAH PADA ATLET CLUB OLAHRAGA PRESTASI PICKLEBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan single terhadap kadar gula dalam darah pada atlet klub olahraga prestasi *pickleball* Universitas Negeri Jakarta. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan “*One Groups Pre Test dan Post Test Design*” yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengambilan data dilakukan di Lapangan tenis, Sport Complex, Kampus B Universitas Negeri Jakarta. Dengan populasi penelitian adalah atlet klub olahraga prestasi *pickleball* Universitas Negeri Jakarta sebanyak 24 orang. Sampel yang diambil sebanyak 7 atlet dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Pretest & Posttest gula darah. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan uji normalitas, data yang dihimpun berdistribusi normal karena nilai signifikan $0,015 < 0,05$. Sedangkan untuk hasil uji Wilcoxon pada perhitungan memiliki hasil sebesar $0,018 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa uji tes statistik menyatakan H_1 diterima dan H_0 ditolak, pada variabel *Single* yang memiliki pengaruh Signifikan terhadap kadar gula darah pada atlet permainan *single pickleball* Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: Permainan Single, Kadar Gula dalam Darah, *pickleball*.

***THE EFFECT OF SINGLE GAMES ON BLOOD SUGAR
LEVELS IN PICKLEBALL ACHIEVEMENT SPORTS CLUB
ATHLETES, JAKARTA STATE UNIVERSITY***

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of singles play on blood sugar levels in pickleball sports club athletes at Jakarta State University. The method in this research is an experiment using "One groups pre test and post test design", namely to determine the effect of each independent variable on the dependent variable. Data collection was carried out at the tennis court, Sports Complex, Campus B, Jakarta State University. The research population was 24 athletes from the Jakarta State University pickleball sports club. The samples taken were 7 athletes using purposive sampling technique. The research instrument used was Pretest & Posttest blood sugar. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis technique and hypothesis testing uses the Wilcoxon test. Based on the normality test, the data collected is normally distributed because the significant value is $0.015 < 0.05$. Meanwhile, the Wilcoxon test results in the calculation have a result of $0.018 < 0.05$, so it can be said that the statistical test states that H_1 is accepted and H_0 is rejected, on the Single variable which has a significant influence on blood sugar levels in athletes playing single pickleball at Jakarta State University.

Keywords: *Single and Double Games, Changes in Blood Sugar, pickleball*

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 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademika berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Haura Aulia Huda Putri

NIM 1603620003



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 : Haura Aulia Huda Putri
NIM : 1603620003
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN/ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : hauraput10@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 PERMAINAN *SINGLE* TERHADAP KADAR GULA DALAM
DARAH PADA ATLET CLUB 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 6 Agustus 2024

Penulis


(Haura Aulia Huda Putri)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Single Terhadap Kadar Gula Dalam Darah pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Pickleball 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 yang masih jauh dari kata sempurna.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan, Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. selaku Dosen Pengampu Akademik, Suliso, M.Pd, D.Ed. selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen pembina KOP Pickleball UNJ, Dzulfiqar Diyananda, S.T, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II. Serta Klub Olahraga Prestasi Pickleball UNJ Yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam menyusun skripsi.

Sebagai tanda bakti penulis persembahkan karya ilmiah ini kepada kedua orang tua penulis Bapak Saiful Huda dan Ibu Sri Winingsih yang menjadi orang tua terhebat, serta Jibril dan Abraham selaku adik penulis yang tersayang, serta Eyang Suparmi, Tante Dwi Parayanti Utami dan Tante Tri Juni Arti yang selalu menyemangati dalam proses perkuliahan. Terima kasih atas semua kasih sayang yang tulus, doa yang tak pernah putus dan pengorbanan yang diberikan membuat penulis selalu bersyukur telah memiliki keluarga yang luar biasa. Tidak lupa untuk teman-teman yang sangat penulis cintai hingga penulis banggakan yaitu Farinta Yosa, Putri Amelia, Imdi Nuriannisa yang tanpa mereka skripsi ini bisa dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Dan juga temen-temen kons yaitu Choliz, Wildan,

Darma, Ajiz, Ridho, Mahesa, Aryo, Andre, Agsan yang telah menemani dalam proses perkuliahan.

Akhir kata, penulis berharap ALLAH SWT membalas kebaikan kepada semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan pada umumnya bagi pembaca.

Jakarta, 19 Juni 2024

Haura Aulia Huda Putri



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembahasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Deskripsi Konseptual	5
1. Gula Darah	5
2. <i>Pickleball</i>	18
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data	44

G. Teknik Analisis Data	45
H. Hipotesis Statistika.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pengujian Hipotesis.....	49
C. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57
RIWAYAT HIDUP.....	69

