

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE*
PICKLEBALL PADA ATLET KOP *PICKLEBALL* UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



**Muhammad Daffa
1602618006**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGaan DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : MUHAMMAD DAFFA
NIM : 1602618006
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN / PKO
Alamat email : mdaffa50364@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 LUNGES TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND DRIVE PICKLEBALL
PADA ATLET KOP 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, 17 FEBRUARI 2025

Penulis

(MUHAMMAD DAFFA)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		6/2 25
Susilo, M.Pd, D.Ed. NIP. 197303222003121001
Pembimbing II		12/25 /2
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd. NIP. 198112182010121002

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iman Sulaiman, M.Si. NIP. 196306271988031001	Ketua		12/25 /2
2. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. NIP. 19740904 2005012001	Sekretaris		6/2 25
3. Susilo, M.Pd, D.Ed. NIP. 197303222003121001	Anggota		6/2 25
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd. NIP. 198112182010121002	Anggota		12/25 /2
5. Dr. Juriana, S.Psi, M.Si. Psikolog. NIP. 197606242005012005	Anggota		10/25 /2

Tanggal Lulus : 23 Januari 2025

LEMBAR 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 di kemudian 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, 23 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Daffa

NIM 1602618006

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE PICKLEBALL*
PADA ATLET KOP *PICKLEBALL*
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Dalam Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *lunges* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada anggota KOP *Pickleball* UNJ, penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest design*, jenis penelitian ini merupakan penelitian yang tidak menggunakan kelas pembandingan. Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* yang berjumlah 10 orang dengan kriteria anggota KOP *Pickleball* UNJ tahun Angkatan 2022 dan 2023 serta anggota yang rutin latihan minimal tiga kali dalam seminggu yang terdiri dari 8 laki-laki dan 2 perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan prosedur *pretest* dan *posttest* desain dengan 16 kali pertemuan, diantaranya 14 kali pemberian perlakuan dan 2 kali digunakan untuk tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis diterima, yaitu Latihan *lunges* berpengaruh terhadap kemampuan *forehand drive* anggota KOP *Pickleball* UNJ. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil data masing-masing tes, dari tes awal maupun tes akhir Dimana nilai rata-rata selisih mengalami peningkatan sebesar 3,20 dengan rata-rata (*mean*) memiliki nilai 18,8 dan standar deviasi 4,08. Terjadinya peningkatan tersebut disebabkan karena latihan *lunges* yang diberikan merupakan latihan yang berhubungan dengan *forehand drive pickleball*.

Kata Kunci : Latihan *lunges*, Pukulan *drive*, *Pickleball*

***THE EFFECT OF LUNGES TRAINING ON IMPROVING THE
ABILITY TO HIT A PICKLEBALL FOREHAND DRIVE ON
PICKLEBALL KOP ATHLETES
JAKARTA STATE UNIVERSITY***

ABSTRACT

The objective of this study is to ascertain the impact of lunges training on the capacity to execute forehand drives among members of the UNJ Pickleball KOP. This research was conducted employing an experimental method with a pretest-posttest design, a type of research that does not utilize comparison classes. The sample collection technique employed purposive sampling, yielding a sample of 10 individuals from the KOP Pickleball UNJ members of the Class of 2022 and 2023 who regularly engage in practice for a minimum of three times per week, comprising 8 men and 2 women. The data collection technique employed a pretest and posttest design, comprising 16 meetings, 14 of which involved treatment administration, and the remaining two designated for the initial and final tests, respectively. The results obtained substantiated the hypothesis that lunges training exerts an influence on the forehand drive capability of UNJ Pickleball KOP members. This conclusion is substantiated by the data outcomes from each test, both the initial test and the final test, where the mean value of the difference increased by 3.20, with an average standard deviation of 18.8 and a standard deviation of 4.08. The observed enhancement can be attributed to the incorporation of lunges as a training exercise, a component of the forehand drive technique in pickleball.

Keywords: *Lunges Exercise, Drive Stroke, Pickleball*

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 Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini

Dalam proses penyusunan ini tidak lepas dari bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, **Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S. Pd., M. Si.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, **Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed.** selaku Dosen Pembimbing I, **Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Ibu Dr. Juriana, M.Si, Psikolog.** selaku Pembimbing Akademik, serta rekan seperjuangan **seluruh anggota Klub Olahraga Prestasi Pickleball** dan **Keluarga Tercinta** yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, penelitian ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya dan untuk peneliti khususnya.

Jakarta, September 2024

MD

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEOROTIK.....	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakikat <i>Forehand Drive</i>	7
2. Hakikat Latihan <i>Lunges</i>	21
3. Hakikat <i>Pickleball</i>	36
B. Kerangka Berpikir.....	44
C. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	49
A. Tujuan Penelitian	49

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Metode Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel.....	51
E. Instrumen Penelitian	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	58
A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Hipotesis.....	64
C. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN – LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan <i>pickleball</i>	10
Gambar 2. Bola <i>Pickleball</i> dan <i>Paddle Pickleball</i>	11
Gambar 3. Persiapan dan Cara Memegang <i>Paddle</i>	16
Gambar 4. Tahapan Melakukan Pukulan <i>Forehand Drive Pickleball</i>	17
Gambar 5. Bagian Otot Tungkai	32
Gambar 6. <i>Walking Lunges</i>	36
Gambar 7. Desain Penelitian	50
Gambar 8. Instrumen Tes <i>Forehand Drive</i>	53
Gambar 9. Histogram Tes Awal <i>Forehand Drive</i>	60
Gambar 10. Histogram Tes Akhir <i>Forehand Drive</i>	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Form Pengambilan Data.....	55
Tabel 2. Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel 3. Tabel Frekuensi <i>Pretest</i>	59
Tabel 4. Tabel Frekuensi <i>Posttest</i>	61
Tabel 5. Tabel Distribusi	63
Tabel 6. Kategorisasi Data	63
Tabel 7. Uji Normalitas	64
Tabel 7. Uji T	64

