

**PENGARUH OLAHRAGA *PICKLEBALL* TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER *PICKLEBALL* DI  
SMPN 13 BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana S1  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun oleh :

Abduh Rohmani

NIM 1903592

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN**

**DAN REKREASI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

LEMBAR HAK CIPTA  
**PENGARUH OLAHRAGA *PICKLEBALL* TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER *PICKLEBALL* DI  
SMPN 13 BANDUNG**

Oleh

Abduh Rohmani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Abduh Rohmani 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juni 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.


## LEMBAR PENGESAHAN

ABDUH ROHMANI

### PENGARUH OLAHRAGA *PICKLEBALL* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER *PICKLEBALL* DI SMPN 13 BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing I :



Dr. Nuryadi, M.Pd.

NIP. 197101171998021001

Dosen Pembimbing II :

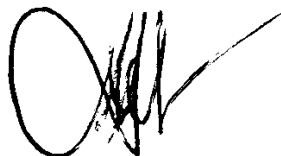


Drs. Mudjihartono, M.Pd.

NIP. 196508171990011001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Carsiwan, M.Pd, S.Pd.

NIP. 197101052002121001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PENGARUH OLAHRAGA PICKLEBALL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER PICKLEBALL DI SMPN 13 BANDUNG**” ini dengan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2023  
Yang membuat pernyataan,



Abduh Rohmani  
NIM 1903592

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah skripsi dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tidak lupa shalawat beserta salam kepada baginda tercinta Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan sampai kepada kita selaku umatnya.

Skripsi berjudul “Pengaruh Olahraga *Pickleball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler *Pickleball* di Smpn 13 Bandung” dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang agar bisa menyempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Selama membuat skripsi ini penulis sadar bahwa masih terdapat banyak kekurangan serta belum maksimal dalam penyusunan skripsi, selaku penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak karena dengan berkat dorongan dari mereka yang secara langsung telah mendukung penulis baik dalam penyusunan skripsi ini maupun dalam proses penelitian. Pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas pendidikan indonesia Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd. yang telah memberi berbagai fasilitas sarana dan prasarana bagi penulis untuk melaksanakan studi .
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan indonesia Dr. Boyke Mulyana, M.Pd yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan studi di FPOK UPI.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UPI Dr. Yusuf Hidayat, S.Pd., M.Si. yang telah memyetujui skripsi ini.
4. Bapak Dr. Nuryadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan petunjuk serta saran sehingga skripsi ini dapat tersusun. Bapak Drs. Mudjihartono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan dorongan sehingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Kepala sekolah SMPN 13 Bandung Ibu Khaerawati, M.Pd. dan guru pembina Cucu Nurlianti, M.Pd. beserta seluruh guru dan staf sekolah yang telah membantu dalam memfasilitasi penelitian agar skripsi ini dapat tersusun.
6. Kepada orang tua peneliti Ayah, Bunda, Kakak dan Adik yang di cintai serta keluarga besar peneliti yang telah mendoakan, memotivasi dan memberikan semangat agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh anggota PJKR 2019 yang telah mendukung dan menyemangati penulis akan segera dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bandung, Juni 2023



Penulis  
Abduh Rohmani

## ABSTRAK

### PENGARUH OLAHRAGA *PICKLEBALL* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER *PICKLEBALL* DI SMPN 13 BANDUNG

Abduh Rohmani  
abduh.rohmaniar@upi.edu

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung , Jawa Barat, Indonesia

Penelitian ini dilakukan di SMPN 13 terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pickleball. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga *pickleball* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP, serta mengenalkan olahraga ini ke kalangan pelajar karena olahraga ini masih tergolong baru dan masih berkembang di Indonesia. Alasan kenapa peneliti mengambil topik masalah ini karena belum banyak penelitian yang meneliti olahraga *pickleball*, oleh karena itu penelitian ini bisa menjadi terobosan baru bagi penelitian. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu terdapat pelaksanaan tes awal dan tes akhir, yang akan menjadi sampelnya yaitu siswa kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler *pickleball* yang berjumlah 30 siswa. Pada penelitian ini hanya terdapat kelompok *treatment* saja tanpa terdapat kelompok kontrol oleh karena itu peneliti akan membandingkan hasilnya hanya dari nilai tes awal dan akhir. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 12 kali pertemuan lalu dalam seminggu akan dilaksanakan 3 kali pertemuan dengan durasi waktu 1 bulan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyatakan bahwa olahraga *pickleball* ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Dari hasil pelaksanaan penelitian setelah siswa diberikan *treatment* setelah tes awal terjadinya peningkatan pada saat tes akhir. Keterampilan siswa dalam permainan pun meningkat serta siswa tertarik untuk mempelajari lebih jauh lagi olahraga *pickleball*. Hal ini sesuai dengan prediksi dari masalah penelitian yang diteliti oleh peneliti. Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat membantu pihak sekolah dalam meningkatkan minat terhadap *pickleball* sekaligus menjadi terobosan baru dalam dunia penelitian serta dapat membantu peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa.

**Kata Kunci:** Olahraga *pickleball*, Kebugaran Jasmani

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF PICKLEBALL EXERCISE ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN PICKLEBALL EXTRACURRICULAR AT SMPN 13***

#### ***BANDUNG***

*Abduh Rohmani  
abduh.rohmaniar@upi.edu*

*Indonesian University of Education, Bandung , West Java, Indonesia*

*This research was conducted at SMPN 13 on students who took part in the pickleball extracurricular. This study aims to determine the effect of pickleball on the physical fitness level of junior high school students, as well as to introduce this sport to students because this sport is still relatively new and still developing in Indonesia. The reason why researchers took up this topic is because not many studies have examined pickleball, therefore this research can be a new breakthrough for research. The method used in this study was experimental with the One-Group Pretest-Posttest Design research design, namely there was an initial test and a final test, which would be the sample, namely class VIII students who took part in the pickleball extracurricular, totaling 30 students. In this study, there was only a treatment group without a control group. Therefore, researchers will compare the results only from the initial and final test scores. The implementation time is carried out for 12 meetings and then in a week there will be 3 meetings with a period of 1 month. Based on the results of the research researchers who have done, the researchers stated that this pickleball sport has a significant influence on the level of physical fitness in students. From the results of the implementation of the research after students were given treatment after the initial test there was an increase during the final test. Students' skills in the game also increased and students were interested in learning more about pickleball. this is in accordance with the predictions of the research problems studied by researchers. It is hoped that after this research can help the school in increasing interest in pickleball as well as being a new breakthrough in the world of research and can help future researchers who want to do similar research.*

***Keywords:*** *Pickleball, Physical Fitness*



## DAFTAR ISI

HALAMAN HAK CIPTA.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2,1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	5
2.1.1 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	6
2.2 Hakikat olahraga Pickleball.....	7
2.3 Olahraga Pickleball ditinjau dari Berbagai Aspek.....	8
2.3.1 Aspek Fisik.....	8
2.3.2 Aspek Psikis.....	11
2.3.3 Aspek Motorik.....	13
2.4 Penelitian yang Relevan.....	14
2.5 Kerangka berpikir.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1 Desain Penelitian.....	16
3.2 Tempat dan Waktu.....	17
3.3 Populasi dan Teknik Sampling.....	17
3.3.1 Populasi.....	17

3.3.2 Sample dan Teknik Sampling.....	17
3.4 Variable Operasional.....	17
3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	17
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.7 Alur Penelitian.....	20
3.8 Teknik Analisis Data.....	21
3.8.1 Uji Normalitas.....	21
3.8.2 Uji Homogenitas.....	21
3.8.3 Uji Hipotesis.....	22
3.8.4 Uji T-score.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	23
4.1.1 Hasil Penelitian.....	23
4.1.2 Uji T-score .....	23
4.1.3 Uji Normalitas.....	24
4.1.4 Uji Homogenitas.....	24
4.1.5 Uji Hipotesis.....	25
4.2 Diskusi Penelitian.....	25
4.2.1. Komponen Biomotor Olahraga <i>pickleball</i> .....	26
4.2.2. Kebugaran Jasmani bagi Tubuh.....	27
4.2.3. Kegiatan Ekstrakurikuler bagi Siswa.....	28
4.3 Hubungan Olahraga <i>Pickleball</i> dengan Kebugaran Jasmani.....	29
BAB V PENUTUP.....	30
5.1 Kesimpulan.....	30
5.2 Implikasi.....	30
5.2 Rekomendasi.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN .....	34

## **Daftar Tabel**

3.1 Tabel Desain Penelitian.....	16
4.1.1 Tabel Hasil Penelitian score.....	23
4.1.2 Tabel Hasil Uji T-score .....	23
4.1.3 Tabel Uji Normalitas.....	24
4.1.4 Tabel Uji Homogenitas.....	24
4.1.5 Tabel Uji Hipotesis.....	25

## **Daftar Lampiran**

Lampiran Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	34
Lampiran Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran Surat Balasan dari Pihak Sekolah.....	39
Lampiran Dokumentasi .....	41
Lampiran Data Penelitian.....	46
Lampiran Jadwal Program Latihan.....	49
Lampiran Program Latihan.....	53

### Daftar Pustaka

- Gustiana, A. D. (2014). *Pengaruh permainan modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar dan kognitif anak usia dini (studi kuasi eksperimen pada kelompok b tk kartika dan tk lab. upi)*. *PedagogikPendas*, 453.
- Asep D, G. Ryan D P. (2020) *The Effect of Educative Games on the Physical Fitness of Kindergarten Children*. DOI: <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.24518>
- H. Dadang Supardan (2016). *Teori Dan Praktik Pendekatan Konstruktivisme Dalam Pembelajaran*. *Edunomic | Volume 4 No. 1*.
- Budiningsih, Asri. (2005). *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zalyana. (2016). *Perbandingan Konsep Belajar, Strategi Pembelajaran dan Peran Guru (Perspektif Behaviorisme dan Konstruktivisme)*. *Jurnal Al-hikmah* Vol.13, No. 1
- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Mahendra, Agus. (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Robert, M., & Collin, W. (2020). Pickleball Assessment of Skill and Tactics. *A Journal for Physical and Sport Educators. Volume 33*.  
<http://dx.doi.org/10.1080/08924562.2019.1705217>
- Jonathan M. Casper & Jung-Hwan Jeon (2016). Psychological Connection to Pickleball: Assessing Motives and Participation in Older Adults. HumanKinetics, Inc. *Journal of Aging and Physical Activity* Volume 27. DOI: 10.1123/japa.2017-0381
- Tite J. (2006). *Studi Tentang Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 3, Nomor 3, , Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yamin, Martinis. (2008). *Paradigma Pendidikan Konstruktivim*. Jakarta: GP Press.

Ruslan, (2013). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Lapangan*. Penjaskes Fiik Ung.

Abdul A. (2019). *Teknik dan Taktik Bermain Tenis Lapangan*. Mentari Jaya.

Eddy P, (2019). *Anatomi Fungsional*, Lintang Pustaka Utama Yogyakarta.

Achmed Z, Yudi D, (2018). *Pengaruh Mental Imagery Terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Forehand Groundstroke, Servis Flat, Dan Servis Slice Tenis Lapangan*. Vol 6, No 2 (2018).

Hasmyati, Aprilo, & Atifah. (2021) *Survey Minat Pelajar dan Guru PJOK Kota Makassar terhadap Olahraga Pickleball*. Universitas Negeri Makassar.  
<http://repository.unpkediri.ac.id/249/>

Reynold, E, et al. (2016). Pickleball Transcends the Generations in Southwest Indiana: A University and Area Agency on Aging Partnership Changing the Face of Aging. *Journal of Intergenerational Relationships*. 14 (3), 241-251.

Kim, I., Oh, D., Kim, M., & Cho, K. (2020). Teaching Pickleball with In-Depth Content Knowledge in Middle School Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(8), 29– 38.  
<https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1798309>

Bandi, A. M. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia, 8(1), 1–9.

Ismail G, Rheina, Irfan W , Hendra S , (2022). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Pickleball di Sekolah Dasar*. EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 3, 3

Hasmyati, Aprilo, I., & Atifah, N. I. (2021). *Survey Minat Pelajar dan Guru PJOK Kota Makassar terhadap Olahraga Pickleball*. Seminar Nasional Hasil Penelitian 2021 Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19, 1487–1496.

- Endang Sepdanius..Muhamad Sazeli Rifki. Anton Komaini, (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. PT RajaGrafindo Persada, Depok
- Dharmadi, M.A. & Kanca, I.Y, (2017). *Tenis Lapangan Teori dan Praktik*. Depok: PT RAJAGRAFINDO Persada
- Mottram, T. (1996). *Fundamental Tennis Resep meraih kemenangan*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Loman, L. (1993). *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa.
- Faruq, M.M. (2008) *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Bulu Tangkis*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Endang S, Muhamad S. Anton K, (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada, Depok
- Supriatna, Imam H, Taufik, (2015). *Latihan Kelincahan Khusus Cabang Olahraga Tennis Lapangan*. Universitas Negeri Malang
- Bambang, K, (2019), *Penyusunan Model Tes Kecepatan Reaksi Melalui Aba-Aba Start Dan Lari Cepat Sejauh 10-20 Meter*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
- Kurdi, Qomarrullah, (2020). *Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Pada Servis Tennis Lapangan Mahasiswa Universitas Cenderawasih*. doi: 10.17509/jtikor.v5i1.25060
- Gumilar M, Resty A, (2020). *Pengaruh Latihan Agility Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Petenis Pemula Ku-10 Tahun*. Jurnal Multilateral.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.  
<https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Usmandi, (2020) *Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas*. Inovasi Pendidikan Vol. 7. No 1, Maret 2020
- Jonathan, M. Jung-Hwan, (2018). Psychological Connection to Pickleball: Assessing Motives and Participation in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0381>
- Imam M, Aditya G, Reza A< (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. Vol.3 No 1 Tahun 2020 ISSN Print/online:2655- 5069