

# **Pengaruh Program Latihan Drill Like Game Situation Terhadap Pukulan Forehand Dan Backhand Pada Olahraga Pickleball**



Oleh :

**SEKAR PUTRILESTARI**

NIM. 2010122220008

**Dr. MA'RUFUL KAHRI M.Pd**

NIP. 196006161987031004

**RECKY AHMAD HAFFYANDI S.Pd, M.Pd**

NIP. 199610082023211009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

2024

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

"Keberhasilan dimulai dengan keberanian untuk mencoba." - Walt Disney.



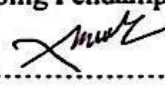
### **Persembahan**

*Alhamdulillahirabbil Aalamiin.* Ku persembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang kukasihi dan sangat kusayangi. Karya ini merupakan bentuk rasa syukur saya dengan perasaan Bahagia dan rasa hormat, penuh cinta dan kasih sayang serta terimakasih kupersembahkan dan ku hadiahkan kepada orangtuaku, Bapak (Suwarno) dan Mama (Sukanti) sebagai tanda buktikepada kedua orang tua yang telah melahirkan, merawat, membimbing dan bekerja keras untuk membiayai sekolahku serta tiada henti-hentinya mendo'akanuntuk kesuksesanku. Serta terimakasih ku persembahkan pula kepada kakakku (Sekar Susilowati dan Sekar Purnamasari) yang telah menemani selama pengerjaan karya sederhana ini.

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal :

Dewan Penguji

- |  |   |
|--|---|
| 1. Dr. Ma'ruful Kahri M.Pd.            | (Pembimbing Utama)       |
| 2. Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd. | (Pembimbing Pendamping)  |
| 3. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd  | (Penguji)                 |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru



Perdinanto, M. Pd.

NIP. 196309251988031002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sekar Putri Lestari  
NIM : 2010122220008  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini hasil dari plagiasi, baik Sebagian atau keseluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 27 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



METERAI  
TEMPEL  
025ALX213257741

Sekar Putri Lestari  
NIM. 2010122220008

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahanrahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah dengan judul “Pengaruh Program Latihan Drill Like Game Situation Terhadap Pukulan Forehand Dan Backhand Pada Olahraga Pickleball” ini telah selesai dan siap diajukan kepada program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas lambung mangkurat Banjarbaru sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan. Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan artikel ilmiah ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan artikel ilmiah ini. Maka dari itu penulis menerima dengan terbuka kritik dan saran yang membangun agar menghasilkan sesuatu yang lebih baik untuk kedepannya. Penulis telah banyak sekali memperoleh bantuan, dukungan dan do’a serta bimbingan yang sangat berguna. Keberhasilan penyusunan artikel ilmiah ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dari itu dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat sekaligus pembimbing pendamping penulisan artikel ilmiah yang telah banyak memberikan masukan saran, kritik, dan arahan- arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
5. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
6. Bapak Dr. Ma’ruful Kahri M.Pd. selaku dosen pembimbing utama penulisan artikel ilmiah yang telah banyak memberikan petunjuk, arahan, bimbingan, waktu dan pikiran, yang sangat bermanfaat bagi penulis serta teguran, kritik, dan saran positif selama penyusunan artikel ilmiah.
7. Bapak Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu saya baik tenaga dan pikiran, dari awal pengerjaan artikel ilmiah ini.
8. Bapak Drs. Athar M.Kes AIFO. selaku dosen pembimbing akademik semester 1-7 yang telah banyak memberikan masukan selama perkuliahan berjalan.
9. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung mangkurat yang telah banyak memberikan ilmunya semasa penulis menempuh pendidikan diperkuliahan.
10. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Suwarno dan Ibunda Sukanti sertakaka dan adik tercinta yang telah memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, do’a serta selalu

memberikan kasih sayang kepada penulis sehingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

11. Untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah bisa berjuang dan bertahan sampaisaat ini. Tetap semangat karena ini baru awal perjalanan untuk menjadi sukses dan membahagiakan orang tua, kaka dan adik yang masih sekolah, selalu tersenyum dan memaafkan orang-orang yang pernah membuat kecewa.
12. Kepada sahabat yang saya sayangi dan cintai Zuraida Emayanti yang selalu menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan artikel ilmiah. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan artikel ilmiah ini, memberikan dukungan. Semangat, tenaga, waktu, pikiran, maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan artikel ilmiah ini.
13. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan do'a, semangat dan bantuan kepada penulis.

Atas segala bantuan dari semua pihak tersebut, penulis hanya mampu mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga. Penulis berharap semoga artikel ini bermanfaat dan dapat berguna sebagai telaah ilmiah bagi semua pihak. Segala kritik dan saran yang membangun sangat berguna untuk kesempurnaan artikel ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Banjarbaru, 27 Juli 2024  
Penulis

**Sekar Putri Lestari**  
NIM. 2010122220008

## DAFTAR ISI

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| JUDUL .....                 |     |
| ABSTRAK .....               |     |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... |     |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....    |     |
| LEMBAR PENGESAHAN .....     |     |
| LEMBAR PERNYATAAN .....     |     |
| KATA PENGANTAR .....        | i   |
| DAFTAR ISI .....            | iii |
| ABSTRAK .....               | 1   |
| PENDAHULUAN .....           | 2   |
| METODE .....                | 4   |
| HASIL DAN PEMBAHASAN .....  | 9   |
| A. Hasil .....              | 9   |
| B. Pembahasan .....         | 11  |
| PENUTUP .....               | 15  |
| A. Kesimpulan .....         | 15  |
| REFERENSI .....             | 15  |
| LAMPIRAN .....              | 19  |