

**PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE
INTERVAL MENGGUNAKAN *HARNES* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN BERLARI PEMAIN *SOFTBALL***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Disusun oleh:

Raden Mohamad Fajar

2009344

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

LEMBAR HAK CIPTA

PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGGUNAKAN *HARNES* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN *SOFTBALL*

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Raden Mohamad Fajar
Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, *fotocopy*, atau cara lainnya tanpa seizin dari penulis

Raden Mohamad Fajar, 2024
**PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGGUNAKAN *HARNES*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN *SOFTBALL***
Universitas Pendidikan Indonesia | respiratory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

RADEN MOHAMAD FAJAR

**PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE
INTERVAL MENGGUNAKAN *HARNES* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN BERLARI PEMAIN *SOFTBALL***

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

NIP. 197612282008112002

Pembimbing II



Yudi Nurcahya, M.Pd.

NIP. 920171219861105101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Raden Mohamad Fajar, 2024

**PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGGUNAKAN *HARNES*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN *SOFTBALL***

Universitas Pendidikan Indonesia | respiratory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGUNAKAN *HARNES* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN *SOFTBALL*

Pembimbing: 1. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

Raden Mohamad Fajar

2009344

Penelitian ini membahas mengenai perbedaan pengaruh dari metode tempo dan metode interval menggunakan *harness* terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain *Softball*. Tujuannya tentu untuk meningkatkan kemampuan kecepatan berlari pemain *Softball*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan desain penelitian *two groups pretest posttest design*. Populasi yang digunakan adalah Club LABS *Softball*/Baseball Bandung yang berjumlah 34 orang. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 12 orang dengan setiap kelompok/grup masing-masing 6 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes lari 20 meter. Memiliki validitas 0,956 dan reliabilitas 0,924 yang bertujuan mengukur kecepatan berlari. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T Test* yang menunjukkan terdapat pengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari dengan signifikansi 2-tailed metode tempo menggunakan *harness* $0.00 < 0.05$ dan metode interval menggunakan *harness* $0.00 < 0.05$.

Kata kunci: *Softball*, kecepatan berlari, *harness*, peningkatan

*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020
Raden Mohamad Fajar, 2024
PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGGUNAKAN HARNES TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN SOFTBALL
Universitas Pendidikan Indonesia | respiratory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tinjauan Teori.....	5
2.1.1 Permainan Softball	5
2.1.2 Pengertian Latihan	7
2.1.3 Pengertian <i>Harness</i>	8
2.1.4 Latihan <i>Harness</i>	9
2.1.5 Aturan Latihan <i>Harness</i>	11
2.1.6 Metode Tempo	12
2.1.7 Metode Interval.....	13
2.1.8 Kecepatan Berlari.....	18
2.2 Kerangka Berpikir	19
2.3 Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian	22
3.2 Desain Penelitian	22

3.3 Populasi dan Sampel	23
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Sampel.....	24
3.4 Instrumen Penelitian	25
3.5 Alur Penelitian	27
3.6 Perkiraan Analisis Data	28
3.6.1 Uji Normalitas	28
3.6.2 Uji Homogenitas.....	29
3.6.3 Uji Hipotesis	29
3.7 Program Latihan	30
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Temuan.....	36
4.2 Profil Sampel	36
4.3 Data Hasil Tes Lari 20 Meter	37
4.4 Analisis Data	40
4.4.1 Uji Normalitas	40
4.4.2 Uji Homogenitas.....	41
4.4.3 Uji Hipotesis	41
4.5 Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Implikasi.....	49
5.3 Rekomendasi.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Brown, L.E, (2000). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. USA.
- Dinata, Marta. (2005). *Lari Jarak Jauh*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Edisi 1. Depok Kencana
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono (2005). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Irwanto, E., Santoso, D.A., Mislan (2023). *Buku Ajar Permainan Softball*. Yogyakarta: K-Media
- Komarudin (2018). *Metode Latihan Fisik dan Mental Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press
- Lengkana, A. S., & Nugraha, R. G. (2019). *Softball dan Baseball (Teori dan Praktik)*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Pasurney, & Levinus, P. 2005. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Potter, D. L., & Johnson, L. V. (2007). *Softball: Steps to success*. United States: Human Kinetics.
- Purwanto, S. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Raden Mohamad Fajar, 2024

PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGGUNAKAN HARNESS TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | respiatory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Suratmin, S. P., & Or, M. (2021). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari-Rajawali Pers*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Tanner, R., & Gore, C. (2012). *Physiological tests for elite athletes*. Australia: Human Kinetics
- Tangkudung, J. & Wahyuningtyas, P. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya

Sumber Jurnal:

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 68–73. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Al-Hammadi, M. F., Mohammed, A. K., & Hussein, A. A. (2021). The Effect of Intensive Tempo Training in Development of Speed Endurance, Some Physiological Indicators, and 800-meter Performance in 20 Years Runners. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18(4), 4820-4828.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar Latihan dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science And Education Journal*, 2(2).
- Astorino, T. A., Allen, R. P., Roberson, D. W., & Jurancich, M. (2012). Effect of High-Intensity Interval Training on Cardiovascular Function, VO₂max, and Muscular Force. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(1), 138-145.
- Aqobah, Q. J., Ali, M., & Nugroho, A. I. (2021). Pengaruh latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dalam cabang olahraga Softball. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 31–39. doi: <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.13561>
- Basri, S. K., & Rauf, R. (2021). Pengaruh Semangat Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Pegawai. *YUME: Journal of Management*, 4(1), 103-120
- Casado, A., Hanley, B., Santos-Concejero, J., & Ruiz-Pérez, L. M. (2021). World class long-distance running performances are best predicted by volume of easy runs and deliberate practice of short-interval and tempo runs. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(9), 2525-2531.
- Crotin, R. (2009). Game Speed Training in Baseball. *Strength & Conditioning Journal*, 31(2), 13-25.

- Fajrin, F., & Kusnanik, N. W. (2018). Effects of High Intensity Interval Training on Increasing Explosive Power, Speed, and Agility. *Journal of Physics*, 947(1) 1-5. doi: 10.1088/1742-6596/947/1/012045
- Fathoni, A., & Rachman, H. A. (2019). Sprint Training Versus Hollow Sprint: Which Method is Better on *Base* Running Speed. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 32-36.
- Fathoni, A., & Rachman, H. A. (2020). Effect of Sprint Training Exercise, Shuttle Run and Prevention on *Base Softball* Running Speed Among High School Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 60(1).
- Ferdiansyah, M. (2021). Survei Kemampuan Teknik Kontrol Bola Pada Permainan Sepakbola Ssb Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal Of Health & Sport*, 1-7
- Hadi, S., Soegiyanto, & Sugiarto. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 56–61.
- Hakim, T. L., Ramadi, & Sulastio, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Lari 800 Meter Putra Atlet Atletik Sma Negeri Olahraga Provinsi Riau. *JOM FKIP*, 7(1), 1–13.
- Hermanu, E., Sidik, D. Z., & Komarudin, K. (2009). Pengaruh Pelatihan Harness Sprints Dengan Pola Tahan Napas (Hipoksik) Terhadap Peningkatan Kemampuan Anaerobik dan Aerobik. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(2), 1-17.
- Huda, I. N., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2021). Pengaruh Power Lengan, Fleksibilitas Pinggang, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Memukul Pada Permainan *Softball*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 102-109.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168-173
- Komariah, N. (2019). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas XI MAN Panimbang Kabupaten Pandeglang. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 5(1), 101-114.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674-688.
- Marquardt, A., Wong, M. A., Watkins, C. M., Barillas, S. R., Galpin, A. J., Coburn, J. W., & Brown, L. E. (2018). Effects of starting stance on base

- running sprint speed in Softball players. *International Journal of Exercise Science*, 11(6), 179.
- Mashuda, I., & Purnomo, M. (2012). Kontribusi Konsentrasi, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Kaki, Kelentukan Punggung Terhadap Pukulan Ke Arah Outfield Olahraga Softball. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola basket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42-47.
- Mulyawan, R., Sidik, D. Z., & Hidayah, N. U. (2016). Dampak Penerapan Pola Pelatihan Harness Menggunakan Metode Interval dan Repetisi terhadap Peningkatan Kemampuan Power Endurance Tungkai. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 1(1), 1-7.
- Pollitt, D. J. (2003). Sled dragging for hockey training. *Strength & Conditioning Journal*, 25(3), 7-16.
- Pradana, A.A. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa Pendkesrek Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 1-5.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1-13.
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1-14.
- Rohyana, A., Rahmat, A. A., & Listyasari, E. (2023). Dampak Alat Bantu Latihan Reaksi yang Menggunakan Sinyal Lampu terhadap Kecepatan dalam Lemparan Atas pada Cabang Olahraga Softball. *Jurnal Segar*, 11(2), 73-80.
- Saraya, A. E., Sugiyanto, M., & Doewes, M. (2018b). Anthropometric Factors and Physical Condition Dominant Determinants Overhead Throws and Batting Skills In Softball. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 12(4), 115–119. doi: <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.26>
- Sidik, D. Z. (2011). Peningkatkan Kemampuan Anaerob & Aerob Melalui Pelatihan Harness. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(2), 35-45.
- Sintara, K., & Sonchan, N. (2015). Physical fitness of collegiate Softball players, Burapha University, Thailand. In *Proceedings of the Burapha University International Conference* (pp. 10-12).

Raden Mohamad Fajar, 2024

PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGGUNAKAN HARNES TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | respiratory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Soetahir, W., & Marhaendro, A. S. D. (2005). Modifikasi Permainan *Softball* di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- Suhartini, B. (2010). Kemampuan Tehnik Dasar Bermain *Softball* Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY *Jurnal UNY. Hlm*, 1-28.
- Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., & Ferrauti, A. (2013). *Conception for Fitness Testing and individualized training programs in the German Tennis Federation. Sport-Orthopadie - Sport-Traumatologie*, 29(3), 180-192. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2013.07.005>
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).
- Zuhadawa, G., Wahyuni, N., Nugraha, M. H. S., & Sutadarma, I. W. G. (2020). Pengaruh Peregangan Statis Dan Self Myofascial Release Menggunakan Foam Roll Pada Otot Hamstring Terhadap Kecepatan Berlari Pada Pemain Sepakbola Di Denpasar Selatan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 40.

Sumber Lain:

- Ardiansyah (2019). *Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Crossfit Pada Komunitas Spartan Komando Kota Bandung*. (Skripsi). S1, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Fathoni, A. (2014). *Peningkatan Kecepatan Lari Antar Base Melalui Sprint Training Dan Hollow Sprint Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Softball SMK Bhina Karya Karanganyar Tahun Pelajaran 2014/2015*. (Skripsi). S1, Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Fuziyono, Asep (2013) *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 5 Cimahi*. (Skripsi). S1, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Monika, F.A (2020). *Pengaruh Latihan Harness 50 Meter Set Meningkatkan Repetisi Tetap Dan Set Tetap Repetisi Meningkatkan Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter*. (Skripsi). S1, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Nooratisya, A. (2016). *Pengaruh Panjang Tulang Tibia dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Berlari*. (Skripsi). S1, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Sari, Y. (2014). *Dampak Penerapan Pola Pelatihan Harness Menggunakan Metode Interval dan Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Speed*. (Thesis). S1, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Gamal T. (2021). *Metode Penelitian: Pengertian dan Jenis menurut Para Ahli*. [Online] Diakses dari <https://serupa.id/metode-penelitian/>
Speed. (2023). *Speed Testing: 20m Sprint*. [Online] Diakses dari <https://www.matassessment.com/blog/20m-sprint-test>