

Perbandingan Pengaruh Metode Tempo dan Metode Interval Menggunakan *Harness* Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pemain *Softball*

Raden Mohamad Fajar¹, Alen Rismayadi², Yudi Nurcahya³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat
40154, Indonesia
Email: radenmfajar@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas perbedaan pengaruh metode tempo dan metode interval menggunakan *harness* terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain *softball*. Tujuannya untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain *softball*. Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan desain penelitian *two groups pretest posttest design*. Populasi merupakan 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 masing-masing 6 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes lari 20 meter yang memiliki validitas 0,956 dan reliabilitas 0,924 bertujuan mengukur kecepatan berlari. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T Test* yang menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua metode tersebut menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain *softball*, akan tetapi tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kecepatan berlari pemain *softball*. Metode tempo menggunakan *harness* pada *post test* 3.6550 < *pre test* 4.0617 dengan selisih sebesar 0.40667 sedangkan hasil rata-rata metode interval menggunakan *harness* pada *post test* 3.2883 < *pre test* 3.6950 dengan selisih sebesar 0.40667.

Kata kunci: Softball, Kecepatan Berlari, Harness, Peningkatan

ABSTRACT

This research discusses the differences in the influence of the tempo method and the interval method using a harness on increasing the running speed of softball players. The goal is to increase the running speed of softball players. The method used is an experimental method with a two groups pretest posttest research design. The population is Club LABS *Softball/Baseball* Bandung, totaling 34 people. The technique used for sampling was purposive sampling technique with a total of 12 people with 6 people in each group. This research instrument uses a 20 meter running test instrument which has a validity of 0.956 and a reliability of 0.924 aimed at measuring running speed. The data analysis technique used is the Paired Sample T Test which shows that there are differences in the influence on increasing running speed. These results show that the two methods show a significant effect on increasing the running speed of softball players, but do not have a significant difference on the running speed of softball players. The tempo method using

a harness on the post test was 3.6550 < pre test 4.0617 with a difference of 0.40667, while the average result of the interval method using a harness on the post test was 3.2883 < pre test 3.6950 with a difference of 0.40667.

Keywords: Softball, Running Speed, Harness, Enhancement

PENDAHULUAN

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan dalam sebuah olahraga, Menurut Mashuri et al. (2019) tidak dapat dipungkiri bahwa komponen fisik merupakan hal yang dapat menunjang prestasi atlet dimasa depan. Kecepatan berlari ialah salah satu aspek fisik yang diperlukan di berbagai cabang olahraga (Widodo, S., 2010). *Softball* merupakan olahraga yang membutuhkan unsur kondisi fisik, salah satunya yaitu kecepatan berlari. Kecepatan pada olahraga *softball* sangat penting karena kecepatan berlari dapat mencetak skor dan memenangkan suatu permainan (Sintara & Sonchan, 2015).

Dari penjelasan tersebut, kecepatan berlari ini merupakan salah satu komponen penting dalam meraih kemenangan dalam olahraga *softball*. Menurut Potter D.L & Johnson L.V (2007 : 108) menjelaskan bahwa seorang *base runner* atau pelari yang baik dalam permainan *softball* mempunyai banyak kesempatan untuk berkontribusi dalam kesuksesan suatu tim. Dalam olahraga permainan *softball* tidak melulu tentang memukul dan melempar saja, melainkan kecepatan dalam berlari juga perlu diperhatikan. Kecepatan berlari dalam olahraga *softball* merupakan teknik dasar yang diperlukan, karena hal tersebut menjadi bagian dari strategi sebuah permainan (Rihatno & Tobing, 2019).

Dikarenakan kecepatan berlari merupakan bagian dari sebuah strategi, dalam permainan *softball* maka menurut B. Suhartini (2010) para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari untuk mencapai *base* dengan selamat. Contoh strategi yang sering dilakukan ketika pemain berada di *base* yaitu *stealing*. Untuk melakukan *stealing* seorang pemain membutuhkan kemampuan berlari yang cepat, karena *stealing* ini merupakan upaya mencuri *base* dalam olahraga *softball* untuk menghasilkan pelari agar lebih dekat untuk mencetak angka bahkan bisa juga untuk mencetak angka (Marquardt et al. 2018).

Latihan kecepatan berlari dalam *softball* ini sering terabaikan fungsi dan teknik dasarnya sehingga tidak sesuai dengan apa yang diharapkan ketika akan melakukan strategi-strategi yang diinginkan (Fathoni & Rachman, 2020). Oleh karena itu permasalahan yang ada disini yaitu kurangnya kecepatan berlari seorang atlet, sehingga tidak dapat menjalankan strategi yang diinginkan untuk mencetak poin. Latihan kecepatan membutuhkan metode yang sesuai dengan beban yang tepat. Untuk meningkatkan kecepatan berlari dapat diperbesar dengan meningkatkan komponen penunjang kecepatan seperti daya tahan, kekuatan, power, kelenturan, keterampilan, koordinasi dan lainnya . (Widodo, S., 2010). Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan berlari kita harus memilih metode latihan yang mencakup komponen tersebut agar dapat meningkatkan kecepatan berlari

Sebenarnya ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kecepatan berlari, contohnya yaitu *sprint training, hollow sprint, hill training, fartlek, harness* dan lainnya. Dalam latihan ini *harness* dipandang perlu dicoba untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain *softball* karena di dalam latihannya mencakup komponen yang diperlukan dalam meningkatkan kecepatan berlari. Menurut Mulyawan et.al (2016) pelatihan *harness* ini merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik. Banyak aspek fisik yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan *harness* ini, seperti kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (*speed, agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerob, dan daya tahan aerob.

Latihan *harness* dilakukan oleh para atlet untuk meningkatkan kemampuan kecepatan berlari, kekuatan (*strength*) dan daya tahan (*endurance*). Latihan *harness* ini bersifat latihan kekuatan, karena saat melakukan gerakan seorang atlet yang dilatih menggunakan beban yang harus ditarik setelah diikat dengan tali dipinggang. Jadi, latihan *harness* ini latihan kekuatan yang bersifat dinamis (Sidik. D.Z., 2011). Latihan bisa dilakukan dengan berbagai macam seperti menggunakan ikat pinggang, baju zirah dan lainnya bergantung pada latihan yang diperlukan pada suatu

cabang olahraga. (Pollit, D.J., 2003). Oleh karena itu yang terutama dari latihan ini adalah berlari dengan menarik atau menggunakan sebuah beban yang telah disiapkan.

Sidik D.Z (2011) menjelaskan bahwa sebenarnya latihan *harness* ini ada beberapa metode yang dapat digunakan yaitu ada metode interval, metode repetisi dan metode tempo. Disini peneliti ingin membandingkan perbedaan pengaruh metode tempo dan metode interval menggunakan *harness*, karena pada penelitian Sari, Yunita (2014) dampak pengaruh latihan *harness* menggunakan metode interval ini lebih baik peningkatannya untuk *speed* dibandingkan dengan metode repetisi. Metode tempo ini merupakan metode yang memiliki irama ketika akan berlari seperti irama cepat-lambat atau lambat-cepat secara kontinyu (Sidik, D.Z., 2011). Sedangkan metode interval merupakan suatu metode latihan yang dilakukan dengan adanya selang waktu antara latihan dan istirahat (*jogging*) yang memiliki intensitas tinggi sehingga atlet harus memiliki kondisi fisik yang siap agar metode tersebut dapat berpengaruh secara signifikan (Sidik. D.Z., 2011).

Dari beberapa metode yang ada pada latihan *harness* ini, latihan *harness* menggunakan metode tempo untuk meningkatkan kecepatan berlari ini belum ada yang meneliti dan memiliki kemiripan dalam permainan *softball*, karena pada saat berlari di *base* menurut Crotin, R. (2009) seorang pelari akan berlari ke *base* selanjutnya dan memiliki tempo yang diatur dimana atlet akan akselerasi cepat dari persiapan yang lambat. Dan juga metode tempo ini merupakan indikator yang penting untuk meningkatkan kecepatan berlari (Casado et al., 2021). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membandingkan metode tempo dengan metode interval yang memiliki dampak yang signifikan pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan, untuk meningkatkan kemampuan kecepatan berlari pemain *Softball*, penulis melakukan perbandingan pengaruh latihan *harness* menggunakan metode tempo dan metode interval agar mengetahui mana yang paling meningkat. Model latihan tersebut merupakan salah satu model latihan yang dapat menunjang atlet untuk memiliki kemampuan kecepatan berlari yang lebih baik atau cepat.

Model latihan ini dapat memberikan variasi dalam menggunakan jenis beban yang akan ditarik dan metode yang akan digunakan ketika latihan *harness* sesuai yang diperlukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Gamal T (2021) mengemukakan bahwa metode eksperimen merupakan metode yang bertujuan untuk menduga apa yang akan terjadi pada suatu variabel jika diberikan sebuah perlakuan tertentu terhadap variabel lainnya. Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode tempo dan metode interval menggunakan *harness* terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain *softball*.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Two Group Pretest-Posttest* yaitu rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda dan mendapatkan latihan yang berbeda. Kelompok pertama responden memperoleh latihan *harness* menggunakan metode tempo dan kelompok kedua melakukan latihan *harness* dengan metode interval. Hasil yang diperoleh adalah untuk mengidentifikasi perbandingan peningkatan kecepatan berlari pemain *softball* dari latihan *harness* menggunakan metode tempo dengan interval.

Populasi pada penelitian ini adalah anggota aktif Club LABS Softball/Baseball Bandung. Dalam penelitian ini jumlah populasi sekitar 34 orang. Peneliti memilih populasi tersebut dikarenakan Softball yang berada di club tersebut masih baru dan banyak pemula. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *non probability sampling* menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu. (Sugiyono, 2017).

- 1) Kriteria Inklusi (Penerimaan)
 - Laki-laki dan perempuan yang merupakan atlet junior (13-16 tahun)

- Memiliki pengalaman berkompetisi
- Tidak memiliki riwayat cedera bagian bawah
- Sanggup mengikuti program latihan

2) Kriteria *Drop Out* (Gugur)

- Tidak menjalankan prosedur yang disepakati
- Tidak mengikuti latihan

Dari kriteria tersebut pemain yang dipilih merupakan atlet junior yang berumur sekitar 13-16 tahun, karena menurut Komarudin (2018 : 5) menjelaskan bahwa latihan kecepatan dapat dimulai pada umur 13-16 tahun. Oleh karena itu diperoleh 12 orang dari 34 populasi yang dapat menjadi sampel pada eksperimen ini, masing-masing dibagi menjadi 6 orang per-kelompoknya yaitu kelompok eksperimen latihan *harness* menggunakan metode tempo dan kelompok eksperimen latihan *harness* menggunakan metode interval.

Instrumen penelitian menggunakan instrumen tes lari 20 meter yang biasa digunakan untuk tes regular federasi nasional (Tanner, R., & Gore, C. 2012; Ulbricht et al., 2013). Memiliki validitas 0,956 dan reliabilitas 0,924 (Abdurrahim & Hariadi, 2018) yang bertujuan mengukur kecepatan berlari. Memilih instrumen tes ini karena jarak antar *base* dalam *softball* 18,29 meter. Tes ini digunakan untuk melakukan tes awal dan tes akhir yaitu lari 20 meter kemudian akan diberikan program latihan *harness* menggunakan metode tempo dan interval.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode tempo dan metode interval menggunakan *harness* terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain *softball*. Berkaitan dengan maksud penelitian tersebut, data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan hasil atau kemampuan pemain yang telah diukur menggunakan tes lari sejauh 20 meter. Data *pretest* (tes awal) dan *post test* (tes akhir) ini terdiri dari dua kelompok sampel dan diberikan latihan atau *treatment* yang berbeda berupa

latihan *harness* menggunakan metode tempo dan latihan *harness* menggunakan metode interval.

Tabel 1. Data Hasil Tes Lari 20 Meter Kelompok 1

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1	Adrian	03.91 detik	03.53 detik	0.38 detik
2	Billy	04.02 detik	03.63 detik	0.39 detik
3	Dhanial	04.25 detik	03.77 detik	0.48 detik
4	Gio	03.77 detik	03.50 detik	0.41 detik
5	Kenzy	03.81 detik	03.44 detik	0.37 detik
6	Reyna	04.47 detik	04.06 detik	0.41 detik

Dari hasil data tersebut terlihat semua sampel memiliki peningkatan dari segi kecepatannya, walaupun hanya bertambah beberapa persen saja, seperti yang dijelaskan oleh Nosseck (dalam Widodo, S., 2010) bahwa untuk meningkatkan kecepatan berlari itu sangat terbatas dan hanya dapat meningkat 20-30% saja. Akan tetapi disini para atau memiliki kesempatan yang tinggi untuk memiliki kemampuan kecepatan yang lebih baik karena semua pemain sebelumnya tidak pernah latihan kecepatan berlari.

Tabel 2. Data Hasil Tes Lari 20 Meter Kelompok 2

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1	Aria	03.64 detik	03.26 detik	0.38 detik
2	Ahsan	03.55 detik	03.09 detik	0.46 detik
3	Gilar	03.52 detik	03.02 detik	0.50 detik
4	Gavra	03.82 detik	03.59 detik	0.23 detik
5	Radit	03.57 detik	03.06 detik	0.51 detik
6	Shon	04.07 detik	04.71 detik	0.36 detik

Pada penelitian ini terdapat beberapa uji statistik yang menggunakan *software* dari SPSS versi 26. Uji statistik ini diantaranya yaitu uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena sampel kurang dari 50. Lalu setelah mengetahui data

tersebut normal atau tidak selanjutnya yaitu uji homogenitas untuk mengetahui data tersebut homogen atau tidak untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya sebagai syarat untuk uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t Test*.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTestMetodeTempo	.233	6	.200*	.895	6	.345
PostTestMetodeTempo	.210	6	.200*	.885	6	.295
PreTestMetodeInterval	.269	6	.200*	.838	6	.124
PostTestMetodeInterval	.290	6	.124	.827	6	.101

Berdasarkan tabel tes normalitas dengan uji *Shapiro Wilk* diketahui nilai Sig. untuk nilai *pre test* pada kelompok metode tempo menggunakan *harness* sebesar 0.345 dan nilai *post test* sebesar 0.295. Sedangkan pada kelompok metode interval menggunakan *harness* dengan nilai Sig. *pretest* sebesar 0.124 dan nilai *post test* sebesar 0.101. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut normal.

Setelah syarat uji normalitas terpenuhi, maka selanjutnya yaitu melakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah data tersebut homogen atau tidak. Peneliti menguji menggunakan *Levene Statistic* untuk mengetahui apakah data tersebut homogen atau tidak.

Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.822	1	10	.386
	Based on Median	.414	1	10	.535
	Based on Median and with adjusted df	.414	1	9.727	.535
	Based on trimmed mean	.763	1	10	.403

Berdasarkan tabel test homogenitas, diketahui nilai Sig. *based on mean* untuk metode tempo dan metode interval sebesar $0.386 > 0.05$. Karena nilai

tersebut lebih besar dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki penyebaran sampel data yang homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Metode Tempo & Post Test Metode Tempo	6	.990	.000
Pair 2	Pre Test Metode Interval & Post Test Metode Interval	6	.963	.002

Hasil hubungan dan pengaruh pada metode tempo dan metode interval menggunakan harness memiliki hasil yang positif .990 dan .963 dengan Correlation Sig. $0.000 < 0.05$.

Tabel 6. Pengaruh dan Perbedaan Metode Tempo dan Metode Interval

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Metode Tempo - Post Test Metode Tempo	0.4067	0.0393	0.0161	0.3654	0.4479	25.329	5	0
Pair 2	Pre Test Metode Interval - Post Test Metode Interval	0.4067	0.1061	0.0433	0.2953	0.5181	9.385	5	0

Hasil dari olah data tersebut menunjukkan bahwa kedua metode memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kecepatan berlari karena $\text{sig. (2-tailed)} < 0.05$. Akan tetapi disini peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode tempo dan metode interval menggunakan *harness*. Berdasarkan hasil analisa data bahwa kedua metode menghasilkan pengaruh yang signifikan pada peningkatan kecepatan. Hasil rata-rata metode tempo menggunakan *harness* pada *post test* 3.6550 < *pre test* 4.0617 dengan selisih sebesar 0.40667 sedangkan hasil rata-rata metode interval menggunakan *harness* pada *post test* 3.2883 < *pre test* 3.6950 dengan selisih sebesar 0.40667. Dalam hal tersebut selisih menunjukkan peningkatan yang sama dan tidak terjadi perbedaan yang cukup berarti sehingga dapat dikatakan perbedaan metode tempo menggunakan *harness* dan metode interval menggunakan *harness* tidak terdapat perbedaan yang signifikan, walaupun keduanya meningkatkan kecepatan berlari. Hasil perbandingan t-hitung metode tempo 25.329 > metode interval 9.385 dengan selisih sebesar 15.944. Ini menunjukkan bahwa metode tempo lebih unggul dibandingkan metode interval untuk peningkatan kecepatan. Sehingga metode tempo lebih disarankan untuk peningkatan kecepatan.

Pembahasan

Kecepatan berlari ini menunjukkan peningkatan dikarenakan komponen yang diperlukan dalam kecepatan berlari juga meningkat karena pelatihan ini, sebab menurut Nosseck (dalam Widodo, S., 2010) hal yang dapat mengembangkan kecepatan berlari yaitu berupa daya tahan, kekuatan, *power*, kelenturan, keterampilan, koordinasi dan lainnya. Oleh karena itu pelatihan menggunakan *harness* ini dirasa cocok karena pelatihan *harness* dapat meningkatkan kemampuan seperti kecepatan, kekuatan, dan daya tahan (Sidik, D.Z., 2011). Hal tersebut selaras dengan bagaimana cara untuk meningkatkan kecepatan berlari sehingga pelatihan ini dapat meningkatkan kecepatan berlari seseorang. Prinsip utama dalam meningkatkan kinerja adalah harus ada kekhususan dalam pelatihan (Kraemer & Ratamess, 2004). Yang dimaksud kekhususan yaitu variasi dalam latihan, oleh karena itu menggunakan beban yang ditarik ketika berlari merupakan variasi yang telah

dibuat pada latihan *harness* ini dan peneliti membandingkannya menggunakan metode tempo dan metode interval.

Beberapa hal yang membuat peningkatan pada kelompok metode tempo menggunakan *harness* adalah sebagai berikut

- Menurut Baha El-Din (dalam Al-Hammadi et al., 2021) mengupayakan usaha yang maksimal ketika menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya yang bergantung pada intensitas latihan tempo untuk melakukan beberapa bagian set atau sesi dan mengadopsi ritme waktu peralihan dari cepat ke lambat untuk memberikan kemampuan fisik seseorang.
- Peter J.L Thompson (dalam Al-Hammadi et al., 2021) juga menegaskan bahwa dalam latihan tempo dapat mengembangkan daya tahan kecepatan dan beberapa indikator fisiologis, daya tahan aerobik membantu seorang pemain untuk berlari lebih cepat.
- Metode tempo dikatakan memiliki peran efektif untuk adaptasi fisik dan fisiologis untuk mengatasi kelelahan selama dan setelah latihan kecepatan (Al-Hammadi et al., 2021).
- Latihan *slow to fast* atau metode tempo dapat meningkatkan akselerasi yang kuat, karena dalam berlarnya memiliki tempo dari aktivitas lari yang lambat tiba-tiba ke cepat sehingga memicu daya ledak otot tungkai (Crotin, R., 2009, hlm. 16)
- Daya ledak otot tungkai ini merupakan kemampuan seseorang dalam mengeluarkan kekuatan dan kecepatan maksimalnya dalam waktu singkat. Kekuatan ini diartikan sebagai kemampuan otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi antara kekuatan dan kecepatan itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif. (Putri, M. & Yuliawan, E., 2021, hlm. 7)

Dari penjelasan diatas, maka dapat diketahui bahwa penyebab terjadinya peningkatan kecepatan berlari pada metode tempo menggunakan *harness* karena metode tempo ini merupakan salah satu metode yang mengatur tempo seseorang ketika berlari dari pelan ke cepat atau cepat ke

lambat sehingga memicu terjadinya kontraksi otot tungkai yang menghasilkan kekuatan otot tungkai berkembang dan kecepatan berlari menjadi semakin eksplosif. Metode tempo juga memainkan peran penting dalam latihannya berupa jarak yang ditempuh, waktu istirahat dan intensitas ketika berlari yang menjadikan seseorang memiliki daya tahan kecepatan yang baik.

Ada pula hal yang membuat peningkatan pada kelompok metode interval menggunakan *harness* adalah sebagai berikut:

- Menurut Mulyawan et al. (2016) bahwa “latihan interval merupakan konsistensi dalam norma pembebanan latihan, yaitu jarak yang ditempuh harus konsisten, usaha (intensitas) yang diberikan konsisten, dan yang paling penting adalah masa istirahat yang diberikan antar pengulangan berlangsung secara konsisten.
- Metode interval dapat meningkatkan daya tahan seseorang. (Astorino. et al., 2012)
- Metode interval berpengaruh terhadap kecepatan, kelincahan dan eksplosif power (Fajrin, F., & Kusnanik, N.W., 2018, hlm. 5)
- Istirahat aktif selama latihan interval memiliki pengaruh yang besar untuk daya tahan otot (Kraemer W.J., & Ratamess, N.A., 2004)

Dari penjelasan diatas, dapat dikatakan juga bahwa lagi-lagi komponen penunjang kecepatan berlari menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kecepatan berlari. Dalam metode interval ini dapat mengembangkan kemampuan seperti daya tahan dan eksplosif power, maka dari itu kecepatan dapat meningkat. Dalam metode interval menurut Sidik D.Z (2011) latihannya sangat berat dan harus memiliki kondisi fisik yang siap agar hasilnya bisa maksimal. Oleh karena itu bisa dikatakan latihan metode interval ini lebih berat dibandingkan metode tempo karena ketika masa pemulihan (istirahat) pun tetap melakukan *easy run* (jogging) (Harsono, 2005). Berbeda dengan metode tempo ketika masa istirahat mereka hanya melakukan langkah-langkah kecil saja atau benar-benar istirahat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Metode Tempo dan Metode Interval Menggunakan *Harness* Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pemain *Softball*” dapat disimpulkan bahwa kedua metode menggunakan *harness* tersebut memiliki peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan berlari dan memiliki perbedaan antara metode tempo dan metode interval walaupun perbedaan tersebut tidak signifikan dengan selisih peningkatan yang sama yaitu 0.40667 serta menunjukkan bahwa metode tempo lebih unggul dibandingkan metode interval untuk peningkatan kecepatan berlari sehingga metode tempo lebih disarankan untuk peningkatan kecepatan berlari.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- 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.
- 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.
- 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. (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).
- Gamal T. (2021). *Metode Penelitian: Pengertian dan Jenis menurut Para Ahli*. [Online] Diakses dari <https://serupa.id/metode-penelitian/>

- Komarudin (2018). *Metode Latihan Fisik dan Mental Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press
- 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.
- 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.
- Potter, D. L., & Johnson, L. V. (2007). *Softball: Steps to success*. United States: Human Kinetics.
- 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
- Sari, Y. (2014). *Dampak Penerapan Pola Pelatihan Harness Menggunakan Metode Interval dan Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Speed*. (Thesis). S1, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sidik, D. Z. (2011). Peningkatkan Kemampuan Anaerob & Aerob Melalui Pelatihan Harness. *Jurnal Kepelatihan 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).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartini, B. (2010). Kemampuan Teknik Dasar Bermain *Softball* Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY *Jurnal UNY*. hlm, 1-28.
- Tanner, R., & Gore, C. (2012). *Physiological tests for elite athletes*. Australia: Human Kinetics
- 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)