

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Segala rahmat-nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya (Eksperimen Pada Atlet Tim *Softball* Kota Tasikmalaya)”, guna diajukan untuk mengikuti Sidang Skripsi Pendidikan Jasmani.

Penulis menyadari kekurangan serta keterbatasan dalam penulisan Skripsi ini, tetapi berkat adanya bantuan dari berbagai pihak penulis mampu menyelesaikannya. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan Skripsi ini. Semoga Allah SWT, membalas dengan pahala yang sebesar-besarnya kepada mereka atas dukungan dan kebaikan kepada penulis dalam melaksanakan penyusunan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, penulis sangat terbuka atas kritik dan saran dari pembaca.

Tasikmalaya, Juli 2022

Penulis

Bunga Zulfa Nur Rizki

182191057

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan penulisan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam melakukan penelitian pada mahasiswa yang menjadi anak didiknya.
3. Bapak Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta menjadi tauladan bagi penulis dalam menyelesaikan penulis skripsi ini.
4. Ibu Novi Soraya, M.Pd selaku pembimbing II yang juga membantu dan membimbing dengan penuh tanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Para dosen di Lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang telah banyak memberikan pengalaman dan ilmunya kepada penulis sejak mengikuti program pendidikan sampai sekarang.
6. Pihak Pengcab PENGKOT PERBASASI Tasikmalaya serta para atlet Softball Kota Tasikmalaya, yang senantiasa telah memberikan izin dan waktunya untuk melaksanakan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
7. Untuk kedua orang tua saya Alm Bapak Maman Suryaman dan Almh Ibu Enok Herlina, yang telah banyak memberikan moril maupun materil, orang yang menjadi alasan utama saya menyelesaikan Skripsi ini. Saya persembahkan untuk kalian. Terima kasih.
8. Untuk keluarga saya, kakak saya yang sudah banyak memberikan saya dorongan serta motivasi untuk penulis.

9. Untuk Yusril, Rida dan Lia yang selalu membantu, memberikan solusi, semangat dalam melewati beberapa fase suka duka ketika penulis mengalami kesulitan saat menyusun skripsi ini.
10. Rekan- rekan mahasiswa pendidikan jasmani 2018, khususnya kelas B yang sudah menjadi keluarga baru dan terima kasih atas semua kenangan serta motivasinya.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan atas kritik dan saran yang membangun dari pembaca, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu Pendidikann Jasmani
12. Dan yang terakhir, untuk diri saya sendiri yang sudah mau berjuang selama penyusunan skripsi ini maupun selama perkuliahan, terima kasih karena telah bertahan sampai sejauh ini.

Tasikmalaya, Juli 2022

Penulis,

Bunga Zulfa Nur Rizki

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

HALAMAN PENGUJI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR..... vi

UCAPAN TERIMA KASIH vii

DAFTAR ISI..... ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR..... xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB 1 PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah..... 3

1.4 Tujuan Penelitian 4

1.5 Manfaat Penelitian 4

BAB 2 TINJAUAN TEORITIS 6

2.1 Kajian Pustaka 6

2.1.1 Konsep *Softball* 6

2.1.2 Teknik Dalam Permainan *Softball* 6

2.1.3 Permainan *Softball* 7

2.1.4 Posisi Pemain 8

2.1.5 Konsep Kondisi Fisik 10

2.1.6 Daya Tahan 12

2.1.7 Pengertian *VO2 Max* 14

2.1.8 Latihan..... 18

2.1.9 Konsep *Interval Training* 20

	Halaman
2.1.10 Latihan <i>Interval Run (Sprint Antar Base)</i>	23
2.2 Hasil Penelitian yang relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian.....	27
3.3 Desain Penelitian	28
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.4.1 Populasi.....	28
3.4.2 Sampel.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	37
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Deskripsi Data.....	39
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
4.2 Pembahasan.....	43
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Simpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN- LAMPIRAN	49
RIWAYAT HIDUP	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Formulir Tes Lari Multitahap	32
Tabel 3. 2 Norma Penilaian <i>Bleep Test</i>	33
Tabel 3. 3 Jumlah level dan <i>shuttle</i> dalam <i>bleep test</i>	34
Tabel 3. 4 Waktu Penelitian	38
Tabel 4. 1 Hasil Tes Awal Lari Multi Tahap	39
Tabel 4. 2 Hasil Tes Akhir Lari Multi Tahap.....	40
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata (Mean), Standar Deviasi, Dan Varians dari setiap Tes.....	41
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	42
Tabel 4. 5 Hasil pengujian Homogenitas Data dari Tes Lari Multitahap	42
Tabel 4. 6 Tabel Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Penambahan Beban Latihan	18
Gambar 2. 2 <i>Start stance on base running</i>	23
Gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>one-group pre-test post-test</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	49
Lampiran 2. Hasil Tes Fisik (Bleep Test) Putra Dan Putri Atlet Softball Kota Tasikmalaya	51
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Awal	52
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Akhir	53
Lampiran 5. Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis)	54
Lampiran 6. Tabel Statistika	55
Lampiran 7. Surat Keputusan Pelaksanaan Seminar Proposal.....	60
Lampiran 8 SK Pembimbing.....	61
Lampiran 9. Surat Izin Observasi Penelitian	62
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 11. Dokumentasi.....	64