

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN *HARNES*
DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP LARI 60 M PADA
MAHASISWA KOP ATLETIK UNJ**



**AGUNG SUBEKTI
1604620070**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

Intelligentia - Dignitas
**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN *HARNESS* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP LARI 60 M PADA MAHASISWA KOP ATLETIK UNJ

ABSTRAK

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Pengaruh latihan *Harness* terhadap lari 60 meter pada mahasiswa KOP Aletik UNJ, 2). Pengaruh latihan *Resistance band* terhadap lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ. Perbandingan latihan *Harness* dan latihan *Resistance band* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan menggunakan teknik “ *Pre-Test Dan Post-Test Two Group Design/ Pretest, Posttest Randommized Group design*” yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Harness* dan latihan *Resistance band* terhadap lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ. Sebagai instrumen penelitian digunakan tes lari 60 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa KOP Atletik UNJ yang terdiri dari 20 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan secara acak ganjil genap di bagi menjadi dua kelompok *Harness* (10) dan *Resistance band* (10) dengan perlakuan yang berbeda. Teknik analisis statistik yang menggunakan uji t. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (MD) 1,02. Dalam perhitungan lanjutan diperoleh nilai t-hitung sebesar 7,70 dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai kritis t-tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n-1$, $10-1 = 9$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) diperoleh nilai kritis t-tabel sebesar 2,262 dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t\text{-hitung } 7,70 > t\text{-tabel } 2,262$). Berdasarkan analisis data yang telah di analisis, maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_0) di tolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, berarti terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan media *Harness* terhadap peningkatan hasil lari 60 meter.

Kata Kunci: Latihan *Harness*, Latihan *Resistance band*, hasil lari 60 meter.

Intelligentia - Dignitas

**DIFFERENCE IN THE EFFECT OF HARNESS AND RESISTANCE BAND
TRAINING ON RUNNING 60 M IN UNJ ATHLETIC HEAD STUDENTS**

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out 1). The effect of harness training on running 60 meters in KOP Atletik UNJ students, 2). The effect of Resistance band training on running 60 meters in UNJ Athletics Klub Olahraga Prestasi students. Comparison of Harness and Resistance band exercises with the results of running 60 meters in UNJ Athletics KOP students. The research method used in this study is the experimental method. By using the technique "Pre-Test and Post-Test Two Group Design/ Pretest, Posttest Randomized Group Design" to determine the effect of Harness training and Resistance band training on running 60 meters in UNJ Athletic KOP students. As a research instrument, a 60-meter running test was used. The population in this study is UNJ Athletic KOP Students consisting of 20 students. Sampling was carried out randomly odd-even and divided into two groups: Harness (10) and Resistance band (10) with different treatments. Statistical analysis techniques that use t-test. From the results of data analysis, an average difference (MD) of 1.02 was obtained. In the follow-up calculation, a t-count value of 7,70 was obtained and then the result was tested with the crisis value of the t-table at the degree of freedom ($dk = n-1$, $10-1 = 9$) with a significant level $\alpha = 0.05$ (5%) obtained a critical value of t-table of 2.262 thus the value of t-count was greater than the t-table ($t\text{-count } 7,70 > t\text{-table } 2.262$). Based on the analysis of the data that has been analyzed, it can be concluded that the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_1) is accepted, meaning that there is an effect of training using harness media on the increase in the results of running 60 meters.

Keywords: *Harness Training, Resistance band Training, 60 meter running result*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
Prof. Dr. Sukiri, M.Pd. NIP. 195908161987031002			1/08/2025
Pembimbing II			
Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or. NIP. 199609072023212020			21/07/2025
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd. NIP. 196112071989031004	Ketua		31/07/2025
Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis NIP. 199301032024061002	Sekretaris		31/07/2025
Prof. Dr. Sukiri, M.Pd. NIP. 195908161987031002	Anggota		1/08/2025
Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or. NIP. 199609072023212020	Anggota		31/07/2025
Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd. NIP. 198202022010121003	Anggota		31/07/2025

Tanggal Lulus : Rabu, 30 Juli 2025

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan bukan pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan nama yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,



Agung Subekti
NIM.1604620070

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Agung Subekti
NIM : 1604621070
Fakultas/Prodi : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : subektiagung175@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Harness* dan *Resistance Band* Terhadap Lari 60 M Pada Mahasiswa KOP Atletik UNJ".

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 1 Agustus 2025

Penulis

(Agung Subekti)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada ALLAH SWT karena atas rahmat-Nya Saya bisa menyusun skripsi ini dengan baik dan lancar sampai akhir. Dengan Judul Skripsi Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Harness* Dan *Resistance band* Terhadap Lari 60 Meter Pada Mahasiswa KOP Atletik UNJ. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangat sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd** selaku koordinator program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Prof. Dr. Sukiri, M.Pd.** selaku pembimbing I dan Ibu **Raisa Ganeswara, S.Pd.,M.Or,** selaku pembimbing II. yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dari awal sampai akhirnya saya bisa menyusun skripsi ini dengan baik. dan juga bapak **Ferry Yohannes Wattimena M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik saya yang telah membimbing dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi peneliti. Kepada KOP Atletik UNJ yang banyak membantu dalam memperoleh data penelitian.

Jakarta, 15 Juli 2025

AS

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR ORISINALITAS	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN TEORETIK.....	 7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Pengajuan Hipotesis.....	35
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi Dan Sampel	38
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Teknik Analisis Data	40
H. Hipotesis Statistika.....	41