

**PERBANDINGAN LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN
RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN BOLA HASIL *BATTING* ATLET *SOFTBALL*
PUTRI KOTA TANGERANG SELATAN**



Intelligentia - Dignitas

Hanifa Widiанти

1602622010

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

PERBANDINGAN LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BOLA HASIL *BATTING* ATLET *SOFTBALL* PUTRI KOTA TANGERANG SELATAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *medicine ball*, pengaruh latihan *resistance band*, serta metode mana yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan bola hasil *batting* atlet *softball* putri Kota Tangerang Selatan. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain two group pretest-posttest terhadap 20 atlet yang dibagi acak ke kelompok *medicine ball* ($n=10$) dan *resistance band* ($n=10$), diberi perlakuan selama delapan minggu. Data exit velocity diukur dengan speed radar gun dan dianalisis dengan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t. Hasil menunjukkan kelompok *medicine ball* meningkat rata-rata 3,6 mph (60,60 menjadi 64,20 mph) dan kelompok *resistance band* meningkat 5,09 mph (60,40 menjadi 63,40 mph). Independent Samples T-Test menunjukkan signifikansi 0,602 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan terhadap peningkatan kecepatan bola hasil *batting*.

Kata Kunci: *medicine ball, resistance band, kecepatan bola hasil batting, softball*

**COMPARISON OF MEDICINE BALL AND RESISTANCE BAND
TRAINING ON INCREASING BALL SPEED RESULTS OF BATTING OF
FEMALE SOFTBALL ATHLETES IN SOUTH TANGERANG CITY**

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of medicine ball training, the effect of resistance band training, and which method had a greater effect on improving batting ball exit velocity among female softball athletes in South Tangerang City. An experimental method with a two-group pretest-posttest design was used on 20 athletes randomly divided into a medicine ball group (n=10) and a resistance band group (n=10), treated for eight weeks. Exit velocity was measured with a speed radar gun and analyzed using normality, homogeneity, and t-tests. Results showed the medicine ball group increased by an average of 3.6 mph (60.60 to 64.20 mph) and the resistance band group by 5.09 mph (60.40 to 63.40 mph). The Independent Samples T-Test showed a significance value of 0.602 (>0.05), meaning there was no statistically significant difference in effect between the two training methods on the improvement of batting ball exit velocity.

Keywords: *medicine ball, resistance band, batting ball exit velocity, softball*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing 1

Prof. Dr. Taufik Rihatno

NIP. 196410041992031001



17/07 2026

Pembimbing II

Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197505142001121001



21/07 2026

Nama

Jabatan

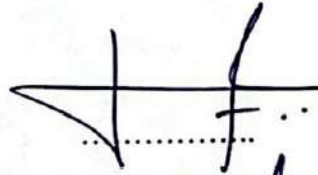
Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM

NIP. 196806041994031002

Ketua



20/07 2026

2. Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd.

NIP. 202501230219831101

Sekretaris



21/07 2026

3. Prof. Dr. Taufik Rihatno

NIP. 196410041992031001

Anggota



17/07 2026

4. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197505142001121001

Anggota



21/07 2026

5. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198506182015041002

Anggota



22/07 2026

Tanggal Lulus : 22/07/26

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 3 Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Hanifa Widianti
NIM.1602622010



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Hanifa Widianti

NIM : 1602622010

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Alamat email : hanifawidianti5@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Perbandingan Latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Bola Hasil *Batting* Atlet *Softball* Putri Kota Tangerang Selatan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 izin 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, 3 Agustus 2026

Penulis

(.....)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan atas dukungan dari orang-orang tersayang. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Untuk Papa dan Mama tercinta, **Bapak Bambang Cahyono Budiawan** dan **Ibu Wiji Dwi Sulistiani**. Terima kasih atas kasih sayang, cinta, doa, pengorbanan, serta perjuangan yang tiada henti dalam merawat, membesarkan, mendidik, dan mengantarkan penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, serta sandaran terbaik di setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas setiap motivasi, semangat, harapan, dan kepercayaan yang selalu diberikan tanpa pernah menuntut apa pun sebagai balasannya. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, kebahagiaan, dan umur yang panjang kepada Papa dan Mama. Penulis berharap dapat terus membanggakan dan mendampingi setiap perjalanan hidup Papa dan Mama sebagaimana Papa dan Mama selalu mendampingi setiap perjalanan hidup penulis.
2. Untuk kakak tercinta, **Amara Milenia Widanti**, dan adik tersayang, **Muhammad Risyad Imtiyaz**. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, perhatian, serta bantuan, termasuk dukungan finansial yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu percaya pada kemampuan penulis untuk terus berjuang hingga mencapai titik ini. Semoga segala kebaikan, pengorbanan, dan kasih sayang yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah Swt.
3. Kepada Bapak **Prof. Dr. Taufik Rihatno** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas segala waktu, tenaga, pikiran, ilmu, bimbingan, arahan, kesabaran, dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Merupakan suatu kebanggaan bagi penulis

dapat menjadi mahasiswa bimbingan Bapak. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan perlindungan kepada Bapak.

4. Terima kasih kepada seluruh pelatih, atlet Tim *Softball* Putri Kota Tangerang Selatan yang telah bersedia meluangkan waktu serta berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih atas bantuan, kerja sama, dukungan, pengalaman, pembelajaran, dan inspirasi yang telah diberikan kepada penulis selama proses penelitian berlangsung.
5. Terima kasih kepada teman-teman yang selalu hadir memberikan dukungan, semangat, doa, serta membantu penulis melewati berbagai proses selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih kepada Kak Nisrina, Izzati, Adelia, Rara, Alif, Kak Lulu, dan Kak Mita yang senantiasa membantu dan memberikan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih kepada Elsa, Luna, Mei, dan Jihan yang selalu memberikan perhatian, semangat, serta menjadi penghibur di tengah proses perjuangan menyelesaikan skripsi. Terima kasih kepada Delvi, Zahra, Nanda, dan Afina yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak masa SMA hingga saat ini, terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih kepada Muhammad Putra Aril Gumay yang selalu hadir memberikan semangat, motivasi, doa, perhatian, serta kesediaannya mendengarkan setiap keluh kesah penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Terima kasih kepada seluruh teman-teman Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2022 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, motivasi, doa, serta pengalaman yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
7. Terima kasih kepada keluarga besar KOP *Softball & Baseball* UNJ yang telah menjadi tempat bagi penulis untuk belajar, berkembang, serta mengembangkan minat dan bakat di bidang *softball* selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, pengalaman, dan kenangan yang sangat berharga.
8. Terakhir, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk diri sendiri,

Hanifa Widianti. Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena mampu bangkit di setiap keadaan, mengendalikan diri di tengah berbagai tekanan, serta terus melangkah hingga akhirnya dapat menyelesaikan perjalanan ini dengan sebaik-baiknya. Pencapaian ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, doa, dan kesabaran akan membuahkan hasil pada waktunya. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan panjang untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul Perbandingan Latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan *Kecepatan Bola Hasil Batting* Atlet *Softball Putri* Kota Tangerang Selatan. Penulisan penelitian ini dilakukan dalam rangka mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras penulis sendiri, melainkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta serta kelancaran birokrasi yang di berikan; Bapak **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Prof. Dr. Taufik Rihatno** Dan Bapak **Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu tenaga dan pikirannya untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini; **Bapak Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta; pihak Pengurus dan atlet ***Softball Putri Kota Tangerang Selatan*** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Bambang Cahyono Budiawan** dan Ibu **Wiji Dwi Sulistiani** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material selama perkuliahan mulai dari kebutuhan kuliah hingga keperluan skripsi ini serta motivasi, semangat, doa yang selalu diberikan.

Akhir kata, Penulis berusaha menyusun skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Namun penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan pada penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan dan semua pihak. Aamiin.

Jakarta, 3 Juli 2026

Penulis

HW



DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual	11
B. Kerangka Berpikir	36
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Metode Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Teknik Analisis Data.....	55
H. Hipotesis Statistika.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	59

A. Deskripsi Data	59
B. Pengujian Hipotesis	75
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	87
RIWAYAT HIDUP.....	100



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	34
Tabel 2. 2 Perbandingan Kelebihan dan Kekurangan <i>Medicine Ball</i> dan <i>Resistance Band</i> dalam Latihan Peningkatan Kecepatan Bola Hasil <i>Batting</i> Atlet <i>Softball</i> Putri	38
Tabel 3.1 Design Penelitian <i>Two Group Pre Test Post Test</i>	44
Tabel 4.1 Deskripsi Data Kecepatan Bola Hasil <i>Batting</i> Sampel <i>Medicine Ball</i> ..	59
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test Medicine Ball</i>	60
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Post Test Medicine Ball</i>	61
Tabel 4.4 Deskripsi Data Peningkatan Kecepatan Bola Hasil <i>Batting</i>	63
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test Resistance Band</i>	64
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi <i>Post Test Resistance Band</i>	65
Tabel 4. 7 Uji Normalitas <i>Medicine Ball</i>	67
Tabel 4.8 Uji Normalitas <i>Resistance Band</i>	67
Tabel 4.9 Uji Validitas	68
Tabel 4.10 Uji Reliabilitas	69
Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas	70
Tabel 4. 12 Uji Homogenitas	71
Tabel 4. 13 Uji T	72
Tabel 4. 14 Hasil Uji <i>Independent Samples T-Test</i>	72
Tabel 4. 15 Hasil Uji <i>Paired Samples T-Test</i> Kelompok <i>Medicine Ball</i>	73
Tabel 4.16 Hasil Uji <i>Paired Samples T-Test</i> Kelompok <i>Resistance Band</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Memegang <i>Bat</i>	13
Gambar 2.2 Posisi Kaki Tertutup	14
Gambar 2.3 Posisi Kaki Terbuka.....	14
Gambar 2.4 Posisi Kaki Sejajar.....	15
Gambar 2.5 <i>Medicine Ball</i>	27
Gambar 2.6 <i>Rotational Medicine Ball Throw</i>	27
Gambar 2.7 <i>Overhead Medicine Ball Slam</i>	28
Gambar 2.8 <i>Chest Pass</i>	29
Gambar 2. 9 <i>Resistance Band</i>	29
Gambar 2.10 <i>Resistance Band Rotation</i>	30
Gambar 2.11 <i>Diagonal Chop</i>	31
Gambar 2.12 <i>Band Chest Press</i>	31
Gambar 3.1 <i>Speed Radar Gun</i>	48
Gambar 3.2 <i>Medicine Ball</i>	50
Gambar 3.3 <i>Resistance Band</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Data Penelitian.....	87
Lampiran 2: Daftar Hadir	86
Lampiran 3: Surat-surat.....	87
Lampiran 4: Program Latihan	89
Lampiran 5: Dokumentasi Tes Kecepatan Bola Hasil <i>Batting</i>	98
Lampiran 6: Dokumentasi Pelaksanaan Program Latihan <i>Medicine Ball</i> dan <i>Resistance Band</i>	99

