

THE EFFECT OF EXERCISE METHOD AND COORDINATION OF EYES ON SKILLS SOFTBALL BALLING

*(Experimental Study on Extracurricular Students of SMP Islam L'Pina East Jakarta
Year 2017)*

ACHMADI SUGIANTO

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of exercise. This research was conducted on extracurricular activities of Islamic Junior High School SMP Islam L'Pina Jakarta. This study used treatment with level 2 x 2. The sample consisted of 36 athletes. Data analysis technique is path variance analysis (ANAVA) and then continued with Tukey test at significance level $\alpha = .05$. The results of this study indicate 1) Students trained with part training methods have better combined training results with softball than students trained with overall training methods, 2) There is a significant interaction between exercise methods and hand-eye techniques on Softball ball performance , 3) In students with high eye-hand coordination students trained with the part practice method have higher training results from students trained with the overall training method, 4) In students with low eye-hand coordination, who are trained with general exercise methods and in students trained by part practice methods do not have a significant effect on outcomes.

Keyword: *part training methods and overall, eye-hand coordination, Softball ball-hitting skills.*

PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA *SOFTBALL*

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Islam L’Pina Jakarta Timur Tahun 2017)

ACHMADI SUGIANTO

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan bagian, metode latihan keseluruhan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan memukul bola *Softball*. Penelitian ini dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler *Softball* SMP Islam L’Pina Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 36 atlet. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi $\alpha = .05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Siswa yang dilatih dengan metode latihan bagian memiliki hasil keterampilan memukul bola *Softball* yang lebih baik dari pada siswa yang dilatih dengan metode latihan keseluruhan, 2) Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan memukul bola *Softball*, 3) Pada siswa dengan koordinasi mata-tangan tinggi siswa yang dilatih dengan metode latihan bagian memiliki hasil keterampilan memukul bola *softball* yang lebih baik dari siswa yang dilatih dengan metode latihan keseluruhan, 4) Pada siswa dengan koordinasi mata-tangan rendah, siswa yang dilatih dengan metode latihan keseluruhan dan pada siswa yang dilatih dengan metode latihan bagian tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan memukul bola *Softball*.

Catatan kunci: Metode latihan bagian dan keseluruhan, koordinasi mata-tangan, keterampilan memukul bola *Softball*.