

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Keterampilan Memukul Bola Softball”.

Peneliti sangat berharap tesis ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan, serta mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Koordinator S2 Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Pembimbing II.

Semoga Allah dapat melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya kepada pihak terkait sehingga tesis ini dapat terselesaikan dan semoga tesis ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya. Sekiranya terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan memohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan.

Jakarta, Februari 2018

A.S

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
RINGKASAN	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	viii
LEMBAR PERNYATAAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual	11

1. Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	11
a. Alat Pemukul	12
b. Ayunan (<i>Swing</i>).....	13
1) Gerakan Awalan.....	15
2) Tahap Pelaksanaan.....	16
a) Putaran Pinggul (<i>Hiprotation</i>)	16
b) Perkenaan (<i>Contact</i>)	19
c) Gerakan Lanjutan (<i>Follow Through</i>).....	21
2. Metode Latihan.....	22
a. Metode Latihan Bagian.....	22
b. Metode Latihan Keseluruhan.....	25
3. Koordinasi Mata-Tangan	28
a. Koordinasi.....	28
b. Koordinasi Mata-Tangan	29
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Teoretik.....	33
1. Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> antara Kelompok Siswa yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian Lebih Baik dari pada Siswa yang dilatih dengan Metode Latihan Keseluruhan.....	33
2. Terdapat Interaksi antara Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	35

3. Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> antara Kelompok Siswa yang Dilatih dengan Metode Bagian Lebih Tinggi dari Siswa yang Dilatih dengan Metode Latihan Keseluruhan Pada Kelompok Siswa yang Memiliki Koordinasi Mata-Tangan Tinggi	36
4. Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> antara Kelompok Siswa yang Dilatih dengan Metode Bagian Lebih Rendah dari Siswa yang Dilatih dengan Metode Latihan Keseluruhan Pada Kelompok Siswa yang Memiliki Koordinasi Mata-Tangan Rendah	37
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi Penelitian	43
2. Sampel	44
E. Rancangan Perlakuan	46
F. Kontrol Validitas <i>Internal</i> dan <i>Eksternal</i>	47
G. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Instrumen Tes Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	50
a. Definisi Konseptual	50

b. Definisi Operasional	51
c. Kisi-kisi Instrumen.....	51
d. Jenis Instrumen	5
e. Pengujian Validitas dan Penghitungan Realibilitas	55
1. Pengujian Validitas Isi (<i>Content Validity</i>)	55
2. Realibilitas Instrumen	56
2. Instrumen Tes Koordinasi Mata-tangan	58
a. Definisi Konseptual	58
b. Definisi Operasional	58
c. Kisi-kisi Instrumen	58
d. Jenis Instrumen	
e. Pengujian Validitas dan penghitungan Reliabilitas	60
H. Teknik Analisis Data	
BAB IV HASIL PENELITIAN	64
A. Deskripsi Data.....	64
1. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Metode Latihan Bagian (A ₁).....	65
2. Distribusi Frekuensi Hasil Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Metode Latihan Keseluruhan (A ₂).....	67

3. Distribusi Frekuensi Hasil Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Siswa dengan Koordinasi Mata-Tangan Tinggi yang dilatih Metode Latihan Bagian (A ₁ B ₁).....	68
4. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Koordinasi Mata-Tangan Rendah yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian (A ₁ B ₂)	69
5. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan memukul bola <i>Softball</i> Pada Kelompok Koordinasi Mata-Tangan Tinggi dengan Metode Latihan Keseluruhan (A ₂ B ₁)	71
6. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Pada Kelompok Koordinasi Mata-tangan Rendah dengan Metode Latihan Keseluruhan (A ₂ B ₂)	72
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	73
1. Uji Normalitas.....	74
2. Uji Homogenitas.....	75
C. Pengujian Hipotesis.....	76
1. Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> antara Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan	77
2. Interaksi antara Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	78

3. Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Pada Kelompok Siswa Koordinasi Mata-Tangan Tinggi yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan	79
4. Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Pada Kelompok Siswa Koordinasi Mata-Tangan Rendah yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan	80
D. Pembahasan Hasil Penelitian	82
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SASARAN.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	85
C. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1. Desain <i>treatment by level</i> 2 x 2.....	41
3.2. Pembagian Jumlah Sampel Eksperimen	45
3.3. Kriteria Penilaian Tes Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	52
3.4. Formulir Tes Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	53
3.5. Kriteria Pengujian Reliabilitas	57
4.1. Rangkuman Data Hasil Perhitungan Penelitian	65
4.2. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Metode Latihan Bagian (A ₁)	66
4.3. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Metode Latihan Keseluruhan (A ₂)	67
4.4. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Siswa dengan Koordinasi Mata-Tangan Tinggi yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian (A ₁ B ₁).....	70
4.5. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Koordinasi Mata-Tangan Rendah yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian (A ₁ B ₂)	72
4.6. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Pada Kelompok Koordinasi Mata-Tangan Tinggi dengan Metode Latihan Keseluruhan (A ₂ B ₁)	73

4.7. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Pada Kelompok Koordinasi Mata-Tangan Rendah dengan Metode Latihan Keseluruhan (A ₂ B ₂)	74
4.8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel	76
4.9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Sampel	76
4.10. Rangkuman Hasil Perhitungan ANAVA Skor Keterampilan Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	79
4.11. Interaksi Antara Metode Latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan memukul bola <i>Softball</i>	80
4.12. Ringkasan Perhitungan Uji Tuckey Skor Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i>	81
4.13. Ringkasan Perhitungan Uji Tuckey Kelompok Metode Latihan Bagian dan Keseluruhan	82
4.14. Ringkasan Perhitungan Uji Tuckey Kelompok Metode Latihan Bagian dan Keseluruhan Koordinasi Mata-Tangan Rendah.....	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Alat Pemukul (<i>Baf</i>).....	13
2.2. Gerak Awalan	16
2.3. Putaran Pinggul (<i>Hiprotation</i>).....	19
2.4. Perkenaan Bola (<i>Contact</i>).....	20
2.5. Gerak Lanjutan (<i>Follow through</i>).....	21
4.1. Histogram data hasil memukul bola <i>Softball</i> kelompok metode latihan Bagian (A_1)	68
4.2. Histogram data hasil keterampilan memukul bola <i>Softball</i> kelompok metode latihan keseluruhan (A_2)	70
4.3. Histogram Data Hasil Keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> Kelompok Siswa dengan Kecemasan Tinggi yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian (A_1B_1).....	71
4.4. Histogram hasil keterampilan memukul bola <i>Softball</i> kelompok koordinasi mata-tangan rendah yang dilatih dengan metode Latihan Bagian (A_1B_2).....	72
4.5. Histogram hasil keterampilan memukul bola <i>Softball</i> pada kelompok koordinasi mata-tangan tinggi dengan metode latihan keseluruhan (A_2B_1)	74

4.6. Histogram hasil keterampilan Memukul Bola <i>Softball</i> pada kelompok koordinasi mata-tangan rendah dengan metode latihan keseluruhan (A ₂ B ₂)	74
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1 PROGRAM LATIHAN	13
LAMPIRAN 2 INSTRUMEN PENELITIAN.....	16
LAMPIRAN 3 HASIL UJI COBA INSTRUMEN.....	19
LAMPIRAN 4 DESKRIPSI DATA	20
LAMPIRAN 5 DOKUMENTASI	21