

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Keterampilan Memukul Bola *Softball*

Keterampilan gerak dapat dipahami batasannya dengan dua cara. Yang pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristiknya yang menonjol. Kedua, keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak.

Keterampilan manusia mengambil bentuk yang bermacam-macam. Dari yang menekankan pengendalian dan koordinasi dari kelompok otot besar dalam aktivitas yang memerlukan kekuatan seperti dalam sepak bola dan senam, hingga yang mengharuskan otot-otot halus digunakan secara tepat dan presisi seperti dalam bermain piano atau mereparasi jam tangan. Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Sifat dasar dari sebuah keterampilan adalah memaksa seorang pelajar untuk lebih membuat pertimbangan ketika merencanakan belajar dari pengalaman.

William berpandangan bahwa: “*a motor skill is one in which the primary determinant of success is the quality of movement*”.¹ Sedangkan menurut Widiastuti keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien serta perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan.²

The capability to perform skills is a prominent feature of human existence. Without having the capacity for skilled performance, people could not type pages such as this one, nor could they read or modify them”.³ Keterampilan merupakan ciri menonjol eksistensi manusia. Tanpa memiliki kapasitas untuk kinerja yang terampil, orang tidak bisa mengetikkan halaman seperti yang satu ini, juga tidak bisa mereka baca atau memodifikasi mereka. keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.⁴

Memukul bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan *Softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dalam melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *Pitcher*, keterampilan seorang pemukul

¹William H. Edward, *Motor Learning and Control From Theory to Practice* (USA: Wadsworth Cengage Learning, 2010),h.34.

²Widiastuti, *Belajar Keterampilan Gerak* (Jakarta; FIK Universitas Negeri Jakarta, 2014), h.37.

³Richard A. Schmidt, *Motor Learning and Performance Human Kinetics* (USA: Human Kinetics, 2000), h.4.

⁴Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), h.233.

yang baik tidak hanya memukul bola saja, akan tetapi harus mengetahui strategi dalam memukul, mempunyai kepercayaan diri dalam mengambil keputusan yang cepat dan tepat serta koordinasi antara mata dan tangan saat bola dilempar oleh *Pitcher*.

Memukul adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam olahraga ini. Ketika tidak mempunyai keterampilan memukul maka pemain tidak akan mendapatkan poin.⁵ Dimana dalam keterampilan memukul harus mempunyai suatu gerakan yang terintegrasi secara keseluruhan, misalnya: koordinasi mata-tangan, *timing*, *momentum*, *power* dan daya ledak otot. Seperti yang dijelaskan diatas komponen-komponen tersebut sangatlah penting dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemukul sehingga akan menghasilkan pukulan yang benar-benar maksimal sehingga tidak mudah ditangkap oleh *fielder*. Karena salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah bagaimana seorang pemain softball harus bisa memukul bola dengan baik.⁶

*The batter must stay within the area of the batter's box during her turn at bat. She must be within that area during her stance, stride, and swing. If at any time the batter's feet fall outside of the batter's box, she is called out. The batter's box is three feet wide by five feet deep.*⁷

⁵Taufik Rihatno, "Efektifitas Pembelajaran Menggunakan Media Video dan Media Cermin Terhadap Hasil Belajar Memukul Softball", Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol.3 No.1 Tahun 2014, hh. 75.

⁶Ridho, dkk, "Pengaruh Latihan Horizontal Swing Terhadap Hasil Pukulan Pada Atlet Pelatda Softball Putri Riau," Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga UNRI, Vol.1 2013, h. 3.

⁷Mark Gola, *Winning Softball for Girls Second Edition* (New York: Chelsea House, 2012), h. 6.

Serangan dibebankan pada pemukul (*Batter*), apabila bola terkena pemukul namun pukulan tidak masuk ke lapangan maka bola tersebut dinyatakan *Foul*, ketika bola memasuki setiap bagian dari zona Strike dalam lemparan tetapi *Batter* tidak mengayunkan *Batt* maka dinyatakan *strike*.

*Do most of your conditioning on the bases, and run game situations every time you take batting practice. This allows your players to read and react to the various situations they'll encounter in games. Run at game speed every play. Practicing this daily also helps your defense adjust and develop into pressure players.*⁸

Mengatur kondisi pemain dan mengatur situasi permainan setiap saat. Dengan latihan memukul dapat melatih atau membaca situasi permainan saat game berlangsung. Apabila latihan dilakukan setiap hari pemain akan mudah menyesuaikan diri dan berkembang dalam permainan.

Kathy Verony mengungkapkan bahwa:

*The key to being an effective teacher and coach is to develop a simplified, comprehensible approach to instruction. When working on batting skills, my goal is to develop hitters who understand the key concepts in hitting. What follows is a summary of those concepts, starting with the mechanics of the swing: stance, stride, swing, position at contact, and follow-through.*⁹

Kunci utama seorang pelatih dalam melatih pemain salah satunya adalah untuk mengembangkan teknik memukul. Teknik memukul yang dimaksud itu teknik batting dengan ayunan yang di dalamnya termasuk:

⁸Kirk Walker, *The Softball Drill Book* (USA: Human Kinetics, 2007),h.80.

⁹Kathy Verony and Roanna Brazier, *Coaching Fastpitch Softball Successfully Second Edition* (USA: Human Kinetics,2006),h.57.

posisi berdiri, posisi melangkah, posisi mengayun, kontak *bat* dengan bola dan gerak lanjutan.

*In terms of the basic arm and other body segment actions, batting is similar to pitching. The main difference is that a batter uses both arms to swing the bat and holds on to the bat after striking the ball, rather than throwing the bat.*¹⁰

Disini dijelaskan bahwa dasar memukul hampir mirip seperti melempar. Perbedaan nya memukul mengayunkan kedua lengan dan tetap memegang bat, sedangkan melempar hanya mengayunkan setelah itu melepaskan bola.

*If you feel comfortable with the bat in your hands, and you know the key points about the swing and can consistently execute them, you can bypass the batting tee practice and move on to practicing hitting using a soft toss or a pitched ball.*¹¹

Jika seorang pemukul telah nyaman dengan salah satu bat dan kosnsiten dalam pukulan swing. Maka, seorang pemukul dapat melakukan latihan pukulan mulai dari lemparan bola lambungan dan dilanjutkan lemparan cepat *pitcher*.

Dari penjelasan diatas dapat kita ketahui ada banyak jenis yang harus dikuasai oleh seorang pemukul dan semua itu memerlukan keterampilan, dalam keterampilan tersebut ada beberapa hal yang harus diperhatikan diantaranya:

¹⁰Rod Cross, *Physics of Baseball & Softball* (New York: Springer, 2011), h.78.

¹¹Dianne Potter and Lynn V. Johnson, *Softball Steps to Success Third Edition* (USA: Human Kinetics, 2007), h. 66.

a. Alat Pemukul

Pada dasarnya untuk melakukan *offensive* dalam olahraga permainan *softball* yaitu menggunakan alat pemukul dimana alat pemukul ini terdiri dari tiga bagian yaitu: bagian ujung (*Knob*), tempat pegangan (*Handle*) dan bagian yang besar (*Barrel*). Mark Gola menjelaskan bahwa:

*The right bat makes it easier to hit well. Each player should choose a bat that's the right weight, length and size for her and that fits her budget. The bat is an extension of the arms; it must feel right. It must be of a size and weight that the player can swing hard and can easily control throughout the entire swing.*¹²

Dimana setiap pemain harus pandai dalam memilih *bat* yang akan digunakan untuk memukul, sehingga pemain dapat melakukan ayunan dengan keras dan mudah mengontrol seluruh ayunan dan mendapatkan hasil pukulan yang maksimal.

Baik itu pemukul dari kayu maupun logam harus mempunyai tanda sah yang diberikan oleh lembaga *Amateur Softball Association Rules*. Apabila tidak terdapat tanda sah dari *Amateur Softball Association Rules* maka *bat* (alat pemukul) tersebut tidak sah untuk dipergunakan. Pada bagian ujung *handle* harus ada *Knob* yang menjadi satu kesatuan, bukan sambungan dan ujung *Barrel* harus tertutup. Seperti terlihat pada Gambar di bawah ini:

¹²Judi Garman dan Michelle Gromacki, *Softball Skill and Drills Second Edition* (USA: Human Kinetics, 2011), h. 2.



Gambat 2.1. Alat pemukul (*Bat*)

Sumber: Mark Gola, *Winning Softball for Girls Second Edition*, (New York: Chelsea House, 2012), h. 8.

b. Ayunan (*Swing*)

Ayunan atau *swing* dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul (*bat*) ke arah bola. Pada posisi ini yang perlu diperhatikan adalah posisi tubuh tidak dalam keadaan membungkuk. Tubuh tetap dalam keadaan tegak, bahu dan pinggul tetap sejajar, kepala dan pandangan mata fokus ke bola sampai terjadi perkenaan dengan alat pemukul (*Batt*). Memukul bola dengan alat pemukul terhadap lemparan bola *Pitcher* memerlukan ketelitian, koordinasi dan kekuatan selain itu juga seorang pemukul harus memiliki kecepatan dalam mengayunkan pemukul agar perkenaan yang didapatkan tepat pada saat bola dilempar oleh *Pitcher* seperti yang diungkapkan oleh Judi Garman yaitu: “*Good hitters have quick hand. The player must get the bat to the ball quickly. The bat travels the fastest route in a direct line to the ball with no*

wasted movement".¹³ Yakni dimana seorang pemukul harus memiliki kecepatan tangan yang baik, selain itu juga seorang pemukul harus bisa memukul bola dengan cepat dimana pergerakan pemukul satu garis lurus dengan arah lemparan bola *Pitcher* tanpa gerakan yang sia-sia.

Dianne Potter dalam bukunya:

*Hitting involves moving the bat from a stationary position behind the back shoulder into the path of the ball, making contact with the ball somewhere between the midline of the batter's body and just out in front of the front foot. The batter completes the swing by wrapping the bat around front foot. On the other hand, the same batter intending to hit an outside pitch to right field will contact the ball just after it passes the midline of her body. Our initial instruction will focus on the contact point being at your front foot.*¹⁴

Pukulan dibutuhkan pemindahan bat dari belakang bahu kanan menuju bahu kiri dengan mengikuti jalur arah bola, kontak bat dengan bola antara garis tengah tubuh dan perkenaan bat dengan bola di depan badan. Ayunan dilakukan batter pada saat bola tepat berada di sekitar kaki depan. Di sisi lain, *batter* yang sama berniat untuk memukul pitch luar ke lapangan kanan akan hubungi bola tepat setelah melewati garis tengah tubuhnya. Instruksi awal kami akan fokus pada titik kontak berada di depan kaki.

Dalam melakukan gerakan memukul dengan ayunan (*Swing*). Ada tiga fase dalam gerakan memukul yang harus diperhatikan yaitu: a) gerak awalan yang di dalam nya terdapat posisi tangan (*Hands*), posisi berdiri (*Stance*) dan

¹³*Ibid.*, h.2.

¹⁴Dianne Potter, *loc.cit.*

melangkah (*Stride*); b) tahap pelaksanaan yang di dalam nya terdapat putaran pinggul (*Hip rotation*), ayunan (*Swing*) dan perkenaan bola (*Contact*); kemudian yang terakhir c) gerakan lanjutan (*Follow through*).

1) Gerak Awalan

Sikap awal pada saat seorang *batter* akan melakukan pukulan yang baik yaitu dimulai dari posisi tangan saat memegang *bat*; (a) *Line up the middle knuckles. (b) Use the power position. The hands are 3 to 4 inches (7.5 to 10 cm) in front of the chest and between the shoulders. The elbows are down with no tension in the shoulders.*

Ada yang tak kalah penting juga yakni posisi berdiri (*stance*) ketika berada di dalam *batterbox*, (a) *Have your weight on the inside portion and the balls of your feet in a balanced position. (b) Point your feet straight ahead. (c) Position your knees between your feet and bend them slightly. (d) Keep your hips level. (e) Hold your head and eyes level. (f) Position your front shoulder slightly down. (g) Cock your front shoulder and hip slightly inward. (h) Use soft focus on the pitcher's chest.*

Melangkah termasuk gerak yang menggerakkan badan yang sama pentingnya dengan gerak mengayun. Selama melangkah ke arah *pitcher* berat badan berpindah ke depan bersamaan dengan kekuatan *batter* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu terlalu jauh, kira-kira tiga sampai empat inci, dilakukan dengan pelan dan diseret bukan diangkat.



Gambar 2.2. Gerak Awalan

Sumber: Mark Gola, *Winning Softball for Girls Second Edition*, (New York: Chelsea House, 2012), h. 18.

2) Tahap Pelaksanaan

a) Putaran Pinggul (*Hip rotation*)

“To utilize your major muscles (lower back, torso, buttocks, legs) when swinging the bat, you must rotate your hips. Hip rotation engages those parts of the body, adding power and speed to your hacks at the ball”. Dimana untuk memanfaatkan otot utama (punggung bawah, badan, bokong dan kaki) saat mengayunkan alat pemukul, *better* harus memutar pinggul. Perputaran pinggul melibatkan beberapa bagian tubuh, menambahkan tenaga dan kecepatan reaksi pada bola.

*The first thing you must understand is that as a hitter, you must define consistency as the ability to repeat your swing and make adjustments. Consistency should not be defined by results such as batting average, RBI, home runs, or any other statistical measurement. Your statistics will reflect consistency in your swing and approach, not the other way around.*¹⁵

¹⁵Kenny Thomas dan DJ King, *Baseball Steps to success* (USA: Human Kinetics, 2017), h.96.

Hal pertama yang harus anda pahami adalah bahwa sebagai pemukul, anda harus mendefinisikan konsistensi sebagai kemampuan untuk mengulang ayunan anda dan membuat penyesuaian. Konsistensi tidak harus didefinisikan oleh hasil seperti rata-rata *batting*, RBI, *homerun* atau pengukuran statistik lainnya. Statistik anda akan mencerminkan konsistensi dalam ayunan dan pendekatan, bukan sebaliknya.

*“Physical side (the mechanics of the swing). For the game plan to be successful in this area, the coach must emphasize, through practice and bagian work, the following points of the swing”.*¹⁶ Dilihat dari segi fisik (mekanik dari putaran pinggul). Agar rencana permainan untuk menjadi sukses di daerah ini pelatih harus menekankan melalui pemberian *bagian* dan porsi latihan yang cukup, seperti melatih titik-titik ayunan.

*Some players will begin the swing with the bat higher or lower, or will take a short or long step with their front foot. The keys to a successful swing, though, are the same no matter what style a batter uses: consistency, keeping the eyes on the ball, and remaining smooth and quick throughout. Put all these things together, swing at the right pitch, and a hit is often the result.*¹⁷

Beberapa pemain akan mulai ayunan dengan *bat* lebih tinggi atau lebih rendah, atau akan mengambil langkah pendek atau panjang dengan kaki depan mereka. Kunci untuk sukses ayunan meskipun sama tidak peduli apa gaya *batting* menggunakan: konsistensi, menjaga mata pada bola

¹⁶Jack Stallings dan Bob Bennet, *Baseball Strategies* (USA: Human Kinetics, 2003), h. 307.

¹⁷James Kelley, *Eyewitness Baseball* (USA: DK Publishing, 2005), h.30.

sisanya halus dan cepat sepanjang. Semua gerakan ini dilakukan secara bersamaan sehingga mendapatkan arah hasil *hit* yang baik.

Dari beberapa penjelasan teori di atas dapat disimpulkan bahwa ayunan lengan dimulai setelah langkah kaki berakhir mendarat di tanah. ayunan harus datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadap ke arah *pitcher*. Pada saat mengayunkan lengan, siku tidak boleh dibengkokkan karena akan mengakibatkan ayunan tidak menjangkau *home plate* dan tidak dapat mengenai bola lemparan *pitcher*. Gerakan membengkokkan lengan ini akan menambah kesukaran bagi pemukul untuk mengayunkan alat pemukul (*bat*). Aksi pergelangan tangan juga mempunyai peranan penting terhadap kontrol pemukul dengan bola sehingga menghasilkan bola yang mempunyai arah dan kecepatan yang berbeda.

“At the contact point, the back leg will be pivoted, creating an L-shape”.¹⁸ Kontak atau saat perkenaan bola dengan *bat* (alat pemukul) yaitu kedua lengan harus terbentang, berat badan pindah ke depan, kaki depan lurus sedangkan kaki belakang menekuk membentuk huruf “L”. Pada titik perkenaan ini ayunan harus memiliki tenaga yang paling besar. Saat perkenaan menentukan arah bola dari hasil pukulan.



¹⁸Kenny Thomas dan DJ King, *op. cit*

Gambar 2.3. Putaran Pinggul (*hiprotation*)
Sumber: Mark Gola, *Winning Softball for Girls Second Edition*, (New York: Chelsea House, 2012), h. 29.

b) Perkenaan (*Contact*)

Pemukul harus mengetahui dan memahami perkenaan bola dengan perbedaan pelempar yang mereka lihat. Jadi mereka bisa memukul bola keras di berbagai tempat. Seperti yang diungkapkan oleh Judi Garman “*hit the ball where it is pitched the contact spot for a pitch down the middle is directly opposite the front hip*”.¹⁹ Jika pemain berhasil melakukan pukulan maka pemain akan mendapatkan pukulan maksimum karena pukulan tepat pada perkenaannya.

Berikut hal-hal yang harus diperhatikan dalam perkenaan (*contact*): (a) *Keep your head and eyes down*, (b) *Make sure your arms are bent close to 90 degrees at contact. Drive the bat through the ball on a level plane*, (c) *Drive the barrel head through the ball with the top hand*, (d) *Keep your front side rigid and firm*, (e) *Use a ballistic, aggressive, and rotational push forward*, (f) *Transfer your weight to the inside of the front foot and leg*, (g)

¹⁹Judi Garman dan Michelle Gromacki, *loc.cit.*, h.9.

Make sure your belly button points to the contact spot, (h) Point the back foot and toe at the front knee in an L position, (i) Imagine a straight line passing from your back ear through the shoulder, hip, knee and pivot foot.

Terdapat tiga macam hasil perkenaan pukulan yaitu jika pemukul mendapatkan pelempar spesialis bola dalam maka penempatan hasil pukulan lebih sering pada *left field*, jika pemukul mendapatkan pelempar spesialis bola tengah maka hasil pukulan akan kembali kepada pelempar atau pada *centre field* dan jika pemukul mendapatkan pelempar spesialis bola luar maka akan menghasilkan bola ke arah *right field*.



Gambar 2.4. Perkenaan Bola (*contact*)

Sumber: Mark Gola, *Winning Softball for Girls Second Edition*, (New York: Chelsea House, 2012),h. 30.

c) Gerakan Lanjutan (*Follow Through*)

Saat alat pemukul (*bat*) mengenai bola, pemukul (*batter*) harus bergerak mengikuti arah bola berarti *batter* melakukan pukulan memotong (*slice*) sehingga perkenaan pukulan pada tepi bola. Pemukul harus

menyelesaikan gerakan mengayun (*swing*) yang disebut gerakan lanjutan. Hal yang harus diperhatikan dalam gerak lanjutan, yaitu: (a) *Your back shoulder almost touches your chin*, (b) *Your front toe opens to 45 degrees*, (c) *The bat carries behind your body*, (d) *Your wrists roll over*, (e) *Maintain a balanced position*.

Pada fase ini pergelangan tangan harus berputar, sehingga lengan menyilang dan pinggang berputar penuh. Bagi pemain pemula ada kemungkinan merasa sulit setelah melakukan gerak lanjutan tersebut. Tujuan atau maksud dari gerak lanjut ini adalah untuk mencegah adanya kerusakan otot apabila gerakan memukul yang dilakukan berhenti secara tiba-tiba atau tidak seirama.



Gambar 2.5. Gerak Lanjutan (*follow through*)
Sumber: Judi Garman dan Michelle Gromacki, *Softball Skill and Begins Second Edition* (USA: Human Kinetics, 2011), h. 10.

1. Metode Latihan

a. Metode Latihan Bagian

Metode latihan bagian merupakan suatu metode latihan yang diberikan berupa bagian dari yang mudah sampai yang susah. Metode latihan per-bagian memecah keterampilan menjadi beberapa unit gerak sederhana untuk dipelajari satu-persatu sesuai dengan urutan gerak sampai keseluruhan gerak dilakukan dengan benar.

Sugiyanto menyatakan pendapatnya berkaitan dengan pengertian metode latihan bagian yaitu sebagai berikut:

Pendekatan dimana mula-mula pelajar diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikannya secara keseluruhan.²⁰

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan bagian merupakan pendekatan yang karakteristik latihannya yaitu siswa diarahkan untuk mempraktikkan seluruh keterampilan dengan cara

²⁰Sugiyanto, *Perkembangan dan Belajar Motorik* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2007), h. 12-19.

perbagian disesuaikan dengan tingkat kesulitan teknik dan tingkat kemampuan tiap siswanya.

Rahayu menguraikan pendapat terkait definisi metode bagian yaitu:

Merupakan metode yang digunakan manakala menghadapi gerakan tersebut, biasanya guru akan membagi tugas tadi menjadi bagian-bagian kecil (sesuai teknik dasarnya). Setiap bagian tersebut dilatih satu persatu sesuai urutan teknik dasarnya untuk kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar menjadi satu keterampilan yang utuh.²¹

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian merupakan sebuah teknik dalam penyampaian sebuah materi dengan cara membagi kedalam elemen-elemen yang termudah sampai dengan yang sulit sebagai salah satu solusi untuk siswa dalam menguasai sebuah materi yang disampaikan.

Yudiana menyatakan sebuah pendapatnya tentang metode bagian yaitu, sebagai berikut:

Metode latihan bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan dipermudah dan dibagi-bagi. Melalui metode latihan bagian ini, atlet mempelajari keterampilan gerak dalam bentuk bagian demi bagian, mulai dari gerakan yang mudah sampai pada gerakan yang sulit. Dengan demikian metode latihan bagian merupakan cara dalam mengajar dan melatih untuk menguasai suatu rangkaian gerakan kepada atlet diajarkan materi bagian demi bagian.²²

²¹Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 128.

²²Yudiana, *Dasar-Dasar Kepeleatihan* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2009), h. 33.

Berkaitan dengan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bagian dikarenakan terdapat masalah pada saat menyampaikan materi pembelajaran maupun latihan, sehingga bisa dikatakan dengan menggunakan metode bagian merupakan salah satu solusi dalam menyampaikan materi pada siswa.

Rusli dan Tim mengemukakan pengertian metode latihan bagian yaitu sebagai berikut:

Metode latihan bagian merupakan serangkaian tugas gerak yang dipecah-pecah sebelum dijalin dalam satu rangkaian gerak secara keseluruhan. Sehingga pada setiap tahapan latihan siswa dapat berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan.²³

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas bisa disimpulkan bahwa tahap latihan pada metode latihan bagian yaitu dengan mempelajari unit gerak pertama sampai dikuasai, berlanjut ke unit gerak kedua sampai dikuasai, kemudian unit gerak ketiga, dan seterusnya hingga kemudian dirangkai menjadi sebuah keterampilan gerak secara keseluruhan. Pengulangan atau repetisi dan set yang dilakukan terjadi peningkatan, yaitu dari sedikit kemudian bertambah.

Sugiyanto membagi keterampilan gerak menjadi dua kategori, yaitu sebagai berikut:

Gerak terbagi menjadi dua kategori, kategori gerak yang pertama yaitu gerak kasar (*gross*) dan gerak halus (*fine*). Gerak halus

²³Rusli Lutan dan Tim, *Seri Bahan Kuliah Olahraga* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2007), h. 101.

menyatakan kualitas kepekaan atau sesuatu yang rumit, bagian-bagian tubuh tertentu bergerak dalam keadaan yang terbatas untuk menghasilkan tanggapan atau reaksi yang tepat. Koordinasi *neuromuscular* yang terlihat dalam gerak halus berwawasan keterampilan dan koordinasi antara organ gerak dengan mata.²⁴

Berdasarkan paparan ahli di atas bahwa keterampilan gerak terbagi menjadi beberapa kategori gerak, dimana gerak dasar yang paling dominan dibutuhkan pada saat melakukan tugas gerak yang cenderung mudah, sedangkan gerak halus dibutuhkan pada saat melakukan tugas gerak yang rumit dan membutuhkan kepekaan dalam pelaksanaan keterampilannya.

Berdasarkan berbagai teori ahli di atas maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa metode latihan bagian adalah metode latihan yang memberikan latihan gerak atau keterampilan gerak menjadi bagian-bagian atau unit-unit gerak yang lebih sederhana. Tahap latihan diberikan dari yang mudah ke yang lebih sukar. Penguasaan gerak secara bertahap dari unit gerak 1, unit gerak 2 dan seterusnya. Ketika semua unit gerak terkuasai, barulah melakukan gerak/keterampilan gerak secara keseluruhan sebagai satu kesatuan. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang dan dengan pengawasan dan pemberian koreksi yang tepat. Dengan demikian, keterampilan gerak yang kompleks akan lebih mudah dan lebih cepat dikuasai.

b. Metode Latihan Keseluruhan

²⁴Sugiyanto, *op. cit.*, h. 425.

Metode latihan keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Dapat diartikan bahwa metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan pada keutuhan bahan pelajaran yang ingin disampaikan.

James Tangkudung mendefinisikan tentang metode latihan keseluruhan yaitu sebagai berikut:

Metode latihan keseluruhan merupakan sebuah pengembangan latihan secara menyeluruh dikondisikan dengan materi kegiatan dan tujuan serta kekhususan dari tugas gerak serta berdasar pada prinsip latihan yang disampaikan.²⁵

Setelah menyimak penjelasan di atas, apabila kita tarik sebuah kesimpulan terkait definisi metode latihan keseluruhan merupakan pengembangan materi secara menyeluruh namun mengedepankan kekhususan tugas gerak yang kompleks sehingga maksud dan tujuan pembelajaran dapat tersampaikan dengan baik kepada siswa.

Sugiyanto menyatakan pandangannya terhadap pengertian metode keseluruhan yaitu, sebagai berikut:

Metode keseluruhan merupakan cara pendekatan belajar mengajar yang mempertimbangkan apakah di dalam mempraktikkan gerakan sebaiknya saat mempraktikkannya secara keseluruhan dari gerakan yang dipelajari. Cara pendekatannya dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktikkan keseluruhan rangkaian.²⁶

²⁵James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga* (Jakarta: Cerdas Jaya. 2012), h. 46.

²⁶Sugiyanto, op. cit., hh. 12-19.

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan keseluruhan merupakan salah satu pendekatan pada proses latihan yang bertujuan kepada pemberian konsep gerak awal yang harus dimiliki siswa agar masing-masing siswa memiliki pemahaman yang sesuai dengan keterampilan yang dipelajari pada proses latihan. Subarjah mendefinisikan metode latihan keseluruhan yaitu, sebagai berikut:

Metode latihan keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan. Belajar dengan melihat pola dan organisasi bagian-bagian ke dalam suatu keseluruhan.²⁷

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan keseluruhan merupakan salah satu karakter metode latihan yang sederhana sehingga akan lebih mudah dimengerti oleh siswa dalam proses penyampaian materi latihan yang akan dipraktikan.

Menurut Yaumi yang mendefinisikan metode keseluruhan yaitu, sebagai berikut:

Metode keseluruhan menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana.²⁸

²⁷Subarjah, *Dasar-Dasar Kepeleatihan* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2009), h. 33.

²⁸Yaumi, *Prinsip-prinsip Desain Pembelajaran* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), h. 210.

Berdasarkan kutipan teori di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan keseluruhan merupakan metode yang materi keterampilannya disampaikan dan dilakukan secara utuh.

Rahayu berpendapat mengenai proses penerapan pembelajaran dengan menggunakan metode keseluruhan yaitu sebagai berikut:

Sebuah hasil keterampilan akan lebih baik jika siswa melatih suatu gerakan secara keseluruhan dulu untuk memberikan ide umum dan keterampilan, dan kemudian memecah keterampilan itu ke dalam bagian-bagian. Cara ini bisa dipilih jika keterampilan yang diajarkan sangat kompleks.²⁹

Berdasarkan pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa metode latihan keseluruhan mengajarkan keseluruhan bentuk gerakan terlebih dahulu kemudian memecah menjadi bagian-bagian gerak. Pemecahan gerak menjadi bagian-bagian dilakukan ketika bentuk keseluruhan sudah dipahami oleh siswa. Dapat dikatakan metode latihan keseluruhan yang proses penyampaian materinya berangkat dari hal yang umum menuju hal yang khusus.

3. Koordinasi Mata-Tangan

a. Koordinasi

Koordinasi dapat diartikan sebagai salah satu komponen untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari system syaraf dan otot yang bekerja. Koordinasi didefinisikan sebagai

²⁹Rahayu, op. cit., h. 128.

hubungan yang harmonis dari hubungan saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Banyak para ahli yang menjelaskan mengenai koordinasi, William dalam bukunya menyatakan bahwa:

“The coordination and timing of movements, as well as the on going correction of movement errors, are essential tasks of the cerebellum”.³⁰ Dimana koordinasi merupakan perintah dari otak kecil dalam mengoreksi waktu gerakan dan kesalahan gerakan.

Di samping itu, James Tangkudung mengatakan “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan”.³¹ Menurut Bompa (1983) *Coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Dengan demikian bahwa koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi.³²

Mahendra menjelaskan bahwa koordinasi mata-tangan termasuk ke dalam kemampuan gerak terkoordinasi adalah koordinasi mata-tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang di atur). Contohnya adalah dalam permainan tenis meja. Kegiatan koordinasi

³⁰ William H. Edwards, *op.cit.*, h.98.

³¹James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga edisi ke II* (Jakarta: Press Cerdas Jaya, 2012), h.72.

³²Risdi Winarno, “Hubungan antara Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki Terhadap Kemampuan Dribbling, Passing, dan Shooting Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 2 Wates,” *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Vol.1 2013, hh. 8.

mata-tangan menghendaki pengamatan yang tepat dan pengaturan dari gerak.³³

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai beberapa gerak yang utuh dan selaras yang disebabkan karena adanya hubungan timbal-balik antara system syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, terarah, cermat dan efisien agar koordinasi gerakan dapat terhindar dari cedera, efektivitas tenaga, penguasaan teknik yang rumit dan kemantapan mental atlet. Koordinasi merupakan hubungan kerjasama antara susunan syaraf dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik sesuai tuntutan cabang olahraga tersebut. Tanpa adanya kordinasi yang bagus, maka gerakan yang akan dilakukan tidak dapat berjalan sesuai dengan yang di harapkan.

b. Koordinasi Mata-Tangan

Mata dan tangan adalah bagian-bagian dari anggota tubuh yang mempunyai fungsi masing-masing. Mata berfungsi sebagai alat pelihat. Tangan berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Kedua bagian tubuh ini dapat bekerja sama dalam mencapai tujuan gerak, sebab keduanya di hubungkan oleh persyarafan. Koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam beroperasinya terdiri dari

³³Achmad, Irfan Zinat, "Hubungan antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Rasa Percaya Diri dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli", "*Jurnal Pendidikan UNSIKA*, Vol.4 No.1 Tahun 2016, hh. 84.

beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan lainnya. Koordinasi pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien.³⁴

*“The cerebellum receives sensory neural path ways and is the beginning location for several motor neural path ways. It plays a key role in the execution of smooth and accurate movements; it also functions as a type of movement error detection and correction system; and it is an important site for the control of movement activities requiring eye-hand coordination, movement timing, force control and posture control”.*³⁵

Yakni otak kecil menerima jalur saraf sensorik dan merupakan lokasi awal untuk beberapa jalur motorik saraf. Hal ini memainkan peran kunci dalam pelaksanaan gerakan halus dan akurat, itu juga berfungsi sebagai jenis deteksi kesalahan gerakan dan sistem koreksi dan itu adalah situs yang penting untuk mengontrol aktivitas gerakan yang membutuhkan koordinasi mata-tangan, gerakan waktu, kontrol kekuatan dan kontrol postur.

Pada saat usia 6 tahun, perkembangan koordinasi gerakan motorik halus anak berkembang dengan pesat, seperti mengkoordinasikan gerakan mata dengan gerakan tangan pada waktu menulis, menggunting, menempel, melipat atau menganyam dan lain lain.³⁶

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mata dapat menerima rangsangan untuk dikirim ke otak melalui sistem persyarafan yang

³⁴Riono Agung Wibowo, “Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil belajar Keterampilan Smash Bulutangkis Pada Permainan Putra 10-13 Tahun Klub Bulutangkis Purnama Kadipro Surakarta Tahun 2014, ” *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Vol.16 No.1 Tahun 2013, hh. 8.

³⁵Richard Magill and David Anderson, *Motor Learning and Control* (New York: McGraw-Hill Book Company, 2014),h. 82.

³⁶Martini Jamaris, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan* (Bogor: Ghalia Indonesia 2013), h.22.

menghubungkannya dan otak akan memberikan perintah terhadap tangan sesuai dengan rangsangan yang diterimanya dari mata dan penjelasan tentang persyarafan tangan sebagai alat gerak bagian atas dengan otak tersebut.

Koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) seperti misalnya dalam *skill* melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu atau menangkap kembali bola yang datang. Selanjutnya David Anderson, mengatakan bahwa: "*For example, various activities that require hand-eye coordination can serve as a unit of instruction in physical education*".³⁷ Berbagai kegiatan yang memerlukan koordinasi tangan-mata dapat berfungsi sebagai unit instruksi dalam pembelajaran olahraga.

Berdasarkan pengertian dari koordinasi mata-tangan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan kerjasama antara mata sebagai pemberi stimulus kepada otak dan otak memberi rangsangan kepada sistem syaraf otot tangan untuk melakukan sebuah gerakan yang tepat. Misalnya pada permainan *Softball* kedua mata memberitahukan ke daerah mana bola harus ditempatkan secara tepat dan terarah kepada otak dari otak memberikan respon ke tangan agar tangan melakukan sebuah gerakan tersebut sesuai dengan yang diharapkan dan yang diinginkan.

³⁷David Anderson, *op.cit.*, h.65.

Sementara itu Broer dan Zernicke mengemukakan bahwa: “*The well-timed and well-balanced functioning together of several muscles in a single movement*” yang artinya koordinasi merupakan perpaduan fungsi otot secara tepat dan seimbang menjadi pola gerak.³⁸ Dengan demikian berdasarkan pendapat diatas bahwa dalam mengkoordinasikan penglihatan mata dan tangan sebagai anggota badan yang apabila peneliti hubungkan dalam penelitian ini yaitu fungsi untuk melihat ketepatan bola pada saat di udara sampai titik ketinggian yang dapat dijangkau atau dipukul oleh seorang spiker dalam melakukan open spike bola voli.

Pada saat melakukan keterampilan dasar memukul bola *softball* dalam olahraga permainan bola *softball* juga membutuhkan koordinasi mata-tangan. Hal ini terlihat kapan bola harus dipukul pada saat bermain *softball* dan kemana arahnya sesuai dengan perintah otak. Tanpa adanya koordinasi mata-tangan, bola yang akan dipukul tersebut tidak akan terarah pada arah sasaran tertentu sehingga mengakibatkan gagal memukul bola ke arah *outfield* dengan demikian gagal juga untuk bisa menciptakan *run*. Gerakan koordinasi mata tangan menghubungkan antara gerakan anggota tubuh yang satu dengan anggota tubuh yang lain dan saling berkesinambungan. Gerakan koordinasi akan melahirkan gerakan teknik dengan berbagai bentuk

³⁸Kusmaedi, dkk, “Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil Tangkapan Bola Lambung Infield, Outfield Pada Cabang Olahraga Softball”, “*Jurnal Terapan Ilmu Keolahraaan*”, Vol.1 No.2 Tahun 2016, hh. 42.

dan variasi gerakan, sehingga akan memberikan kontribusi pada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik permainan.³⁹

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa baik atau tidaknya koordinasi mata-tangan seseorang ditentukan oleh beberapa factor, antara lain kemampuan intelegensi, ketepatan organ sensorik, pengalaman motorik dan tingkat keterampilan biomotor lainnya. Koordinasi mata-tangan dapat ditingkatkan dengan latihan lempar tangkap bola ke dinding dengan gerakan berulang.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Tesis yang ditulis oleh Ari Subarkah: “Pengaruh Metode Belajar dan *Motor Educability* Terhadap Keterampilan Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa Metode latihan per-bagian lebih baik dari pada latihan keseluruhan.⁴⁰
2. Tesis yang ditulis Taufik Rihatno: “Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Pegangan, dan Keseimbangan dengan Ketepatan Memukul Bola Bisbol pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta”. dengan hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ketepatan memukul bola bisbol ditingkatkan melalui

³⁹Novri Asri, Soegiyanto KS & Siti Baitul Mukarromah, “Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja”, *Journal of Physical Education and Sports*, Vol.6 No.2 Tahun 2017, hh. 183.

⁴⁰ Ari Subarkah, *Pengaruh Metode Belajar dan Motor Educability Terhadap Keterampilan Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis* (Jakarta: PPs UNJ, 2011), h. 101.

peningkatan koordinasi mata-tangan, kekuatan pegangan, dan keseimbangan, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.⁴¹

C. Kerangka Teoretik

1. Hasil Keterampilan Memukul Bola *Softball* antara Kelompok Siswa yang dilatih dengan Metode Latihan Bagian Lebih Baik dari pada Siswa yang dilatih dengan Metode Latihan Keseluruhan

Memukul bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan *Softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dalam melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Keterampilan memukul harus mempunyai gerakan yang terintegrasi secara keseluruhan mulai dari gerak koordinasi mata-tangan, *timing*, *momentum*, *power* dan daya ledak otot. Seperti yang dijelaskan di atas komponen-komponen tersebut sangatlah penting dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemukul sehingga akan menghasilkan pukulan yang benar-benar maksimal sehingga tidak mudah ditangkap oleh *fielder*. Menurut teori, tahapan gerak keterampilan memukul bola pada permainan *Softball* terbagi menjadi beberapa tahapan gerak

⁴¹ Taufik Rihatno, *Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Pegangan, dan Keseimbangan dengan Ketepatan Memukul Bola Bisbol pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, (Jakarta: Disertasi Pasca Sarjana UNJ, 2005),h.147.

diantaranya: 1) Gerak awalan, 2) Tahap pelaksanaan dan 3) Gerak lanjutan (*Follow Through*). Gerakan tersebut dilakukan secara berkesinambungan dalam satu rangkaian gerak.

Diperlukan metode latihan yang tepat agar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mampu menguasai keterampilan memukul bola pada permainan *Softball* dengan baik. Selama ini pada proses latihan pelatih cenderung menggunakan metode latihan keseluruhan yang membuat para siswa mengalami kesulitan yang berarti.

Berdasarkan dari kompleksitas uraian gerak yang ada pada permainan *Softball* maka peneliti memperkirakan akan terjadinya perbedaan keterampilan memukul bola *Softball* antara kelompok yang dilatih dengan menggunakan metode latihan bagian dengan kelompok yang dilatih dengan menggunakan metode latihan keseluruhan. Diperkirakan keterampilan memukul bola *Softball* pada kelompok yang dilatih menggunakan metode latihan bagian akan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang dilatih dengan menggunakan metode latihan keseluruhan.

2. Terdapat Interaksi antara Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Memukul Bola *Softball*

Perbedaan metode dalam menyampaikan materi *Softball* dan perbedaan kemampuan koordinasi mata-tangan akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan memukul bola pada permainan *Softball*

yang dicapai oleh siswa pada ekstrakurikuler *Softball* SMP Islam L'Pina Jakarta Timur.

Siswa dengan tingkat koordinasi mata-tangan yang tinggi akan lebih efektif apabila dilatih dengan menggunakan metode latihan bagian. Hal ini dikarenakan mereka yang memiliki koordinasi mata-tangan yang baik akan mampu memposisikan baik dari pemahaman tubuh, pemahaman ruang, kualitas gerak, pemahaman arah, kualitas gerak, pemahaman arah, pemahaman struktur waktu dan hubungan dengan obyek di luar tubuh yaitu lapangan beserta interiornya. Sehingga siswa dengan koordinasi mata-tangan tinggi lebih memberikan respon yang positif, tepat, cepat dan efektif pada proses latihan.

Pada kelompok dengan koordinasi mata-tangan rendah akan lebih efektif apabila dilatih dengan menggunakan metode latihan keseluruhan. Hal ini dikarenakan mereka yang memiliki koordinasi mata-tangan yang rendah akan mampu memposisikan baik dari pemahaman tubuh, pemahaman ruang, kualitas gerak, pemahaman arah, kualitas gerak, pemahaman arah, pemahaman struktur waktu dan hubungan dengan obyek di luar tubuh yaitu lapangan beserta interiornya. Sehingga siswa dengan koordinasi mata-tangan rendah lebih memberikan respon yang positif, tepat dan cepat, atau efektif dan efisien dalam proses belajar gerak maupun merespon rangsangan baik.

3. Hasil Keterampilan Memukul Bola *Softtball* antara Kelompok Siswa yang Dilatih dengan Metode Bagian Lebih baik dari Siswa yang Dilatih dengan Metode Latihan Keseluruhan Pada Kelompok Siswa yang Memiliki Koordinasi Mata-Tangan Tinggi

Bagi kelompok dengan koordinasi mata-tangan rendah akan mengalami kesulitan jika berlatih menggunakan metode latihan keseluruhan. Sebaliknya jika berlatih menggunakan metode latihan bagian kelompok siswa dengan koordinasi mata-tangan rendah akan merasa dimudahkan saat proses latihan, dikarenakan metode latihan bagian akan melatih bagian per bagian gerak yang belum rumit dikuasai sampai siswa menguasai teknik gerak tersebut secara bertahap. Setelah bagian-bagian yang rumit tersebut dikuasai baru kemudian siswa di bagian berdasarkan uraian gerak secara menyeluruh. Sedangkan metode latihan keseluruhan memiliki karakteristik dari umum ke khusus dan untuk melatih teknik atau keterampilan gerak baiknya dimulai secara keseluruhan.

4. Hasil Keterampilan Memukul Bola *Softtball* 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

Keterampilan memukul bola *Softball* pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah akan efektif apabila diberi perlakuan metode latihan keseluruhan. Hal itu dikarenakan kelompok dengan koordinasi mata-tangan rendah akan cepat menguasai teknik walaupun teknik yang dipelajari termasuk dalam kategori yang kompleks dan memiliki tingkat

kesulitan yang tinggi. Waktu yang dibutuhkan untuk penguasaan keterampilan relative singkat apabila dengan menggunakan metode latihan bagian. Sehingga dapat diperkirakan keterampilan memukul bola *Softball* antara kelompok dengan koordinasi mata-tangan rendah yang diberi perlakuan metode latihan keseluruhan akan lebih baik dibandingkan dengan kelompok koordinasi mata-tangan tinggi yang diberi perlakuan berupa metode latihan bagian.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi konseptual dan kerangka teoritik yang diajukan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan hasil keterampilan memukul bola *Softball* antara kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan bagian lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan keseluruhan.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan memukul bola *Softball*.
3. Terdapat perbedaan hasil keterampilan memukul bola *Softball* antara kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan bagian lebih baik

dari pada kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan keseluruhan pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi.

4. Terdapat perbedaan hasil keterampilan memukul bola *Softball* antara kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan bagian lebih rendah dari pada kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan keseluruhan pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah.