

**PENGARUH METODE LATIHAN *RUBBER BAND* DENGAN
METODE UNIFIKASI TERHADAP HASIL LEMPAR BOLA
SOFTBALL PADA MAHASISWA FIK-UNJ TAHUN 2020**



**MUHAMMAD AGUSTIAN
1602617175**

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

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
MARET, 2021**

Pengaruh Metode Latihan *Rubberband* Dengan Metode Unifikasi Terhadap Hasil Lempar Bola *Softball* Pada Mahasiswa FIK-UNJ

Tahun 2020

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh metode Latihan rubber band dengan ,metode unifikasi terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa fik-unj tahun 2020. Penelitian ini dimulai pada tanggal 5 – 21 Juni 2021 di stadion atletik rawamangun. Sampel penelitian ini sebanyak 26 orang mahasiswa perkuliahan atletik kelas hari selasa jam 08.00 dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknikveksperiment one group pretest posttest. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: (1) terdapat pengaruh sebesar 0,992 dari metode Latihan rubber band dengan metode unifikasi terhadap hasil lempar bola softball mahasiswa fik-unj tahun 2020. Dengan $T =$ nilai t hitung: hasil 5,629: Harus dibandingkan dengan t tabel pada DF 25 (2.0639). Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$: signifikan. Sedangkan nilai t_{hitung} adalah $5.629 > 2.0639$, sehingga signifikan. $Sig. (2-tailed)$: Nilai probabilitas/p value uji T Paired: Hasil = 0,000. Artinya: ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sebab: Nilai p value $< 0,05$ (95 % kepercayaan). Mean: 1,51 (dibulatkan). Bernilai Positif: Artinya terjadi peningkatan hasil lemparan sesudah perlakuan. Rata-rata peningkatannya adalah 1,51 meter.

Kata kunci: *rubberband, unifikasi, lempar*

The Effect Of The Rubberband Training Method With The Unification Method On The Results Of Throwing Softballs Of FIK-UNJ Students In 2020

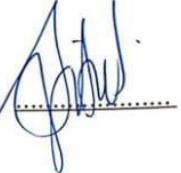
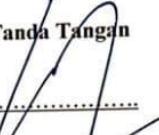
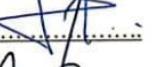
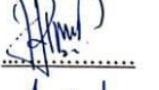
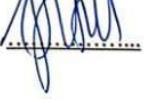
ABSTRACT

Abstract. This study aims to determine the effect of the rubberband training method with the unification method on the results of throwing softballs on FIK-UNJ students in 2020. This study began on June 5-21, 2021 at the Rawamangun athletic stadium. The sample of this research was 26 students of athletic class on Tuesday at 08.00 with the sampling technique using purposive sampling. Data analysis in this study used the experimental technique of one group pretest posttest. Based on the analysis of the research data, the following results were obtained: (1) there was an effect of 0.992 from the rubber band exercise method with the unification method on the throwing softball results of fik-unj students in 2020. With $T = t$ value count: result 5.629: Must be compared with t table in DF 25 (2.0639). If t count $> t$ table: significant. While the t -count is $5.629 > 2.0639$, so it is significant. Sig. (2-tailed): Probability value/p value Paired T test: Result = 0.000. Meaning: there is a difference between before and after treatment. Because: p value < 0.05 (95% confidence). Mean: 1.51 (rounded up). Positive Value: This means that there is an increase in the results of the throw after the treatment. The average increase is 1.51 meters.

Keyword : rubberband, unification, throwing



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
<u>Ricky Susiono S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197408292005011001		4 / 8 21.....	
Pembimbing II			
<u>Nur Fitranzo S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198506182015041002		6 / 8 21.....	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 197205042005011002	Ketua		6 / 8 21.....
2. <u>Drs. Endang Darajat, M.KM.</u> NIP. 196806041994031002	Sekretaris		9 / 8 21.....
3. <u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd</u> NIP. 195902251986031003	Anggota		5 / 8 21.....
4. <u>Ricky Susiono, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 197408292005011001	Anggota		4 / 8 21.....
5. <u>Nur Fitranzo, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002	Anggota		6 / 8 21.....

Tanggal Lulus : 02 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagsan, 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 ke 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 dikemudian 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, 20 Juli 20221

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Agustian

No Reg. 1602627175



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : Muhammad Agustian
NIM : 1602617175
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / pendidikan kependidikan Olahraga
Alamat email : agustian.m15@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 :

Pengaruh Metode Latihan Rubberband Dengan Metode Unifiksasi Terhadap Hasil Lempar Bola Softball pada Mahasiswa FTK - UNJ Tahun 2020 .

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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 25 - Agustus 2021

Penulis

(Muhammad Agustian)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR



Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. **Bapak Ricky Susiono, M.Pd** Selaku Dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Nur Fitran**, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Mahasiswa Kelas Atletik II kelas hari selasa yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah (Sukidi)**, **Ibu (Kartini)** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat (Sendi Nurhisab)**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membala segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 3 Maret 2021

MA



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR GAMBAR.....	11
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Rubber Band.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Metode Unifikasi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Lempar	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.

- A. KesimpulanError! Bookmark not defined.
- B. Saran.....Error! Bookmark not defined.
- DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.
- DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1. (Front Upper Body)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 2. (Back Upper Body)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 3. (Lower Body)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 4. (Otot Deltoid)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 5. (Otot Biceps,Long Head,Short Head)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 6. (Chest,Pectoralis Major).....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 7. (Fleksor,Extensor) 1Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 8. (Abdominal)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 9. (trapezius)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 10. (otot triceps)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 11. (Latissimus Dorsi)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 12. (Erector Spinae).....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 13. (Otot Quadriceps)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 14. (Tibialis Anterior)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 15. (Gluteus).....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 16. (Otot Hamstring)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 17. (Calf, Gastrocnemius)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 18. (Belajar berdiri unifikasi) ...Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 19. (Pertahankan Titik Pusat) ...Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 20. (Rileks)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 21. (Berat Dibawah)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 23. (Cara Memegang Bola 2 Jari)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 24. (Cara Memegang Bola 3 Jari)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 25. (Cara Memegang Bola 5 Jari)Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2. 26. . (Awalan Melempar a).....Error! Bookmark not defined.

Gambar 2. 27. (Awalan Melempar b-c)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 28. (Awalan Melempar d)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 29. (Awalan Melempar e).....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 30. (Recovery,Follow Througt)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1. (Lapangan,Sektor Lempar)...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 2. (Peralatan Tes Lempar)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 3. (Treatment 1, Leg Abductor Band with Unification)... **Error!**
Bookmark not defined.

Gambar 3. 4. (Treatment 2, Deadlift Band with Unification)**Error!**
Bookmark not defined.

Gambar 3. 5. (Treatment 3, Single Leg Push Band with Unification)
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 6. (Treatment 4, Back Extention Band with Unification) **Error!**
Bookmark not defined.

Gambar 3. 7. (Treatment 5, Leg Adductor Band)**Error! Bookmark not**
defined.

Gambar 3. 8. (Treatment 6, Butterfly Band with Unification).....**Error!**
Bookmark not defined.

Gambar 3. 9. (Treatment 7, Single Tricep Extention Band Unification)
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 10. (Treatment 8, Open Chest Band)**Error! Bookmark not**
defined.

Gambar 3. 11. (Treatment 9, Arm Rotation Band with Unification) **Error!**
Bookmark not defined.

Gambar 3. 12. (Treatment 10, Specific Throw Band with Unification)
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1. (Histogram pretest)
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 2. (Histogram postest)
.....Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. (Hasil Pretest dan Posttest)**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2. (Tabel Sebaran)**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3. (Tabel Interval Pretest).....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4. (Tabel Interval Posttest)**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5. Lilliefors Significance Correction**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6. Paired Samples Statistics**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 7. Paired Samples Correlations**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 8. Paired Samples Test**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2. Validasi Statistik.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3. Validasi Instrument.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4. Letter Of Acceptance (LOA) SEMNASINKOR**Error!**

Bookmark not defined.

Lampiran 5. Surat Undangan Dospem I.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6. Surat Undangan Penelitian Dospem 2**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**



