

## RINGKASAN

**EGA MARGARETHA ELFIRA, Efektivitas Model Latihan Media Visual Gerak Dan Model Latihan Media Visual Diam Terhadap Kemampuan Memukul Bola Softball Pada Pemain Softball SMPN 74 Jakarta Timur Tahun 2015.** Skripsi: Program Studi Ikor Kko, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2016.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah ; 1) untuk mengetahui efektivitas model latihan media visual gerak terhadap kemampuan memukul bola *softball* ; 2) untuk mengetahui model latihan media visual diam terhadap kemampuan memukul bola *softball* serta ; 3) untuk mengetahui efektivitas model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam terhadap kemampuan memukul pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur Tahun 2015.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan menggunakan teknik "*Pre-Test dan Post-Test Two Group Design / pretest-posttest randomized group design*" yaitu untuk mengetahui efektivitas model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam terhadap kemampuan memukul bola *softball* pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur Tahun 2015. Sebagai instrumen penelitian digunakan tes *batting softtoss* sebanyak 20 kali pukulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur tahun 2015 yang terdiri dari 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan

dengan *Tottal Sampling*. Data diperoleh dari hasil tes batting sebanyak 20 kali pada tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan dalam bentuk latihan terhadap dua kelompok latihan yang berbeda yaitu kelompok model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam. Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok model Latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,289 selanjutnya diuji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $(N_1+N_2)-2=28$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,16 yang berarti nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam terdapat perbedaan (signifikan), maka  $H_0$  diterimadan  $H_1$  ditolak. Berdasarkan hasil data tesakhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji t, hasil yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan dengan menggunakan model latihan media visual gerak lebih efektif dibandingkan latihan dengan menggunakan model latihan media visual diam.

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dari kedua latihan tersebut, latihan dengan menggunakan model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam sama-sama mengalami peningkatan, namun kelompok Metode Latihan dengan menggunakan model latihan media visual gerak mendapatkan peningkatan hasil pukulan yang lebih banyak dari pada kelompok model latihan media visual diam.

.