

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR	
A. KERANGKA TEORITIS	
1. Efektivitas Model Latihan.....	9
2. Media Visual.....	11
3. Model Latihan Media Visual Gerak.....	12
4. Model Latihan Media Visual Diam.....	14
5. Kemampuan memukul Bola.....	20
a. Pengertian Memukul Bola.....	22

b. Pukulan Bunt.....	28
c.Pukulan <i>Swing</i>	29
d.Kemampuan Memukul Bola <i>Softball</i>	30
6. Otot-otot yang berkontraksi saat memukul	32
7. <i>Softball</i> SMPN 74 Jakarta Timur.....	34
B. Kerangka Berfikir	35
C. Pengajuan Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu	39
1. Tempat Penelitian	39
2. Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
E. Instrumen Penelitian	42
F. Definisi Konseptual	43
G. Definisi Operasional	44
H. Teknik Pengumpulan Data	45
I. Teknik Pengolahan Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 51

B. Pengujian Hipotesis 56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan60

B. Saran 60

DAFTAR PUSTAKA 61

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kelebihan model latihan media visual gerak.....	18
Tabel 2	Kekurangan model latihan media visual diam.....	19
Tabel 3	Hasil tes Awal kelompok X (model media visual gerak.....	62
Tabel 4	Distribusi Frekuensi.....	64
Tabel 5	Tes Akhir Model latihan media visual gerak.....	66
Tabel 6	Distribusi Frekuensi	68
tabel 7	Hasil Tes Awal Kelompok Y (Model media visual diam).....	70
Tabel 8	Distribusi Frekuensi.....	72
Tabel 9	Tes Akhir Model media visual diam.....	74
Tabel 10	Distribusi Frekuensi.....	76
Tabel 11	Perhitungan Uji-t Paired (model media visual gerak)	78
Tabel 12	Perhitungan Uji-t Paired (model media visual diam).....	81
Tabel 13	Perhitungan Uji-t Independent.....	84
Tabel 14	Uji Reliabilitas.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Potongan video media visual gerak.....	13
Gambar 2	Gambar sikap awal memukul	15
Gambar 3	Sikap persiapan memukul	16
Gambar 4	Sikap lanjutan memukul	16
Gambar 5	Sikap Akhir Memukul	16
Gambar 6	Persiapan memukul.....	25
Gambar 7	Perkenaan bola	26
Gambar 8	Posisi akhir	26
Gambar 9	Melakukan <i>batting softtoss</i>	92
Gambar 10	Melakukan pengarahannya dan absensi.....	92
Gambar 11	Foto bersama pemain <i>softball</i> SMPN 74 Jakarta Timur.....	93
Gambar 12	Foto Bersama guru olahraga SMPN 74 Jakarta Timur.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil tes awal kelompok model latihan media visual gerak.....	62
Lampiran 2	Distribusi Frekuensi.....	64
Lampiran 3	Tes akhir model latihan media visual gerak.....	66
Lampiran 4	Distribusi Frekuensi.....	68
Lampiran 5	Hasil Tes awal kelompok model latihan media visual dia....	70
Lampiran 6	Distribusi Frekuensi.....	72
Lampiran 7	Tes akhir model latihan media visual diam.....	74
Lampiran 8	Distribusi Frekuensi.....	76
Lampiran 9	Perhitungan Uji-t Paired (model latihan media visual gerak).	78
Lampiran 10	Perhitungan Uji-t Paired (model latihan media visual diam).	81
Lampiran 11	Perhitungan Uji-t Independent (perbandingan model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam...)	84
Lampiran 12	Uji Reliabilitas.....	88
lampiran 13	Foto Penelitian.....	100