

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	5

### **BAB II KERANGKA TEORETIS, BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

A. Kerangka Teoretis .....	6
1. Aktifitas Memukul	
a. Definisi Aktifitas .....	6
b. Definisi Memukul .....	8
2. Denyut Nadi.....	13
3. Atlet Softball .....	20
a. Atlet .....	20
b. Softball .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Pengajuan Hipotesis .....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Metode Penelitian.....	31
D. Populasi dan Tehnik Pengambilan Sampel .....	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Tempat Pengambilan Data.....	33
G. Tehnik Analisis Data.....	35

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	37
B. Pengujian Hipotesis.....	40

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran-Saran.....	42

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44
-----------------------------	----

<b>Lampiran</b> .....	46
-----------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b> Menunjukkan Posisi Memukul <i>Open Stance</i> .....	9
<b>Gambar 2</b> Menunjukkan Posisi Memukul <i>Close Stance</i> .....	9
<b>Gambar 3</b> Menunjukkan Posisi Memukul <i>Square Stance</i> .....	10
<b>Gambar 4</b> Menunjukkan Alat untuk Memukul .....	12
<b>Gambar 5</b> Proses Sirkulasi Peredaran Darah .....	15
<b>Gambar 6</b> Menunjukkan Posisi Pemain Softball .....	24
<b>Gambar 7</b> Grafik Histogram Tes Awal Denyut Nadi .....	38
<b>Gambar 8</b> Grafik Histogram Tes Akhir Denyut Nadi.....	40
<b>Gambar 9</b> Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi Awal Setelah Pemanasan.....	59
<b>Gambar 10</b> Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi Akhir dan Aktifitas Memukul.....	60

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b> Deskripsi Data Penelitian.....	37
<b>Tabel 2</b> Distribusi Frekuensi Tes Awal Denyut Nadi .....	38
<b>Tabel 3</b> Distribusi Frekuensi Tes Akhir Denyut Nadi.....	39
<b>Tabel 4</b> Data Sampel Sebelum Aktifitas Memukul Bola Softball ..	46
<b>Tabel 5</b> Data Awal Sampel dan Hasil Tes Awal Denyut Nadi .....	47
<b>Tabel 6</b> Data Akhir Sampel dan Tes Akhir Denyut Nadi .....	48
<b>Tabel 7</b> Data hasil Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi.....	49
<b>Tabel 8</b> Data Hasil Penelitian Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Memukul.....	52
<b>Tabel 9</b> Data Tes Denyut Nadi untuk Perhitungan Uji-t .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Data Sampel Sebelum Aktifitas Memukul Bola Softball.....	46
<b>Lampiran 2</b> Data Awal Sampel dan Hasil Tes Awal Denyut Nadi .....	47
<b>Lampiran 3</b> Data Akhir Sampel dan Tes Akhir Denyut Nadi.....	48
<b>Lampiran 4</b> Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi .....	49
<b>Lampiran 5</b> Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	50
<b>Lampiran 6</b> Data Hasil Penelitian Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Memukul .....	52
<b>Lampiran 7</b> Perhitungan Data Awal dan Akhir .....	53
<b>Lampiran 8</b> Data Tes Denyut Nadi untuk Perhitungan Uji-t.....	55
<b>Lampiran 9</b> Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Denyut Nadi .....	56