

## RINGKASAN

**FALA LASYIFA MEYTASARI. Perbandingan Latihan Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Terhadap Kemampuan Lempar Atas (Overhand Throw) Softball Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Softball SMAN 6 Jakarta Selatan. Jakarta, Januari 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan metode bagian dan latihan metode keseluruhan terhadap kemampuan lempar atas (*overhand throw*) Softball pada ekstrakurikuler Softball SMAN 6 Jakarta Selatan.

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 5 Desember 2014 sampai dengan 26 Desember 2014 yang bertempat di Lapangan Softball Pintu Satu Senayan. Pengambilan data metode eksperimen dengan menggunakan *pre and post test design*. Dalam penelitian ini siswa diberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan terhadap masing-masing kelompok. Sample berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan data teknik total sampling.. Dengan tes awal ini diharapkan memperoleh data tentang kemampuan awal dari anak dan setelah diberikan perlakuan, tes akhir dilakukan untuk mengetahui hasil akhir dari perlakuan yang telah diberikan.

Dalam hal ini peneliti menggunakan dua kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen A sebagai kelompok metode bagian sedangkan kelompok eksperimen B sebagai kelompok metode keseluruhan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pengujian hipotesis dari kedua kelompok dengan menggunakan uji – t antara hasil tes akhir kelompok metode bagian ( $X_1$ ) akhir dan kelompok metode keseluruhan ( $X_2$ ) akhir.

Dari hasil perhitungan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ( $H_1$ ) diterima. Membuktikan secara statistik bahwa metode bagian lebih baik dibandingkan dengan metode keseluruhan terhadap kemampuan lemparatas (*overhand throw*) pada ekstrakurikuler SMAN 6 Jakarta Selatan.