

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang merupakan tugas akhir untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini berjudul: “Perbedaan Metode Praktek Padat dengan Praktek Distribusi terhadap Ketepatan Lemparan Atas pada Permainan Softball .” Dalam skripsi ini dibahas mengenai metode praktek padat, metode praktek distribusi, hakekat permainan softball, serta pengaruh metode praktek padat dengan metode praktek distribusi terhadap ketepatan lemparan atas pada ekstrakurikuler permainan softball.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kriteria penelitian yang sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya memotivasi penulis sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca serta peneliti selanjutnya.

Bandung , Juli 2012

Imas Maisaroh

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Batasan Penelitian .....	7
1.6 Definisi Operasionl .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	10
A. Kajian Pustaka .....	10
1. Pengertian Pembelajaran .....	11
2. Pengertian Metode .....	11
a. Metode Praktek Padat .....	12
b. Metode Praktek Distribusi .....	15
3. Pengertian Istirahat .....	16
4. Pengertian Pemuliahan .....	17
5. Ekstrakurikuler .....	22
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	22
b. Tujuan Ekstrakurikuler .....	23
c. Jenis Ekstrakulikuler .....	24
d. Pembinaan Ekstrakurikuler .....	26
6. Karakteristik Permainan Softball .....	28
a. Sejarah Permainan Softball .....	28
b. Pengertian Permainan Softball .....	30
c. Lapangan Permainan Softball .....	31
d. Peralatan Permainan Softball .....	32
e. Teknik Dasar Permainan Softball .....	34
f. Cara Memegang Bola .....	35
g. Gerak Dasar Lemparan Atas .....	36
B. Kerangka Berpikir .....	40
1. Penerapan Metode Praktek Padat Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Melempar .....	40

Imas Maisaroh, 2012

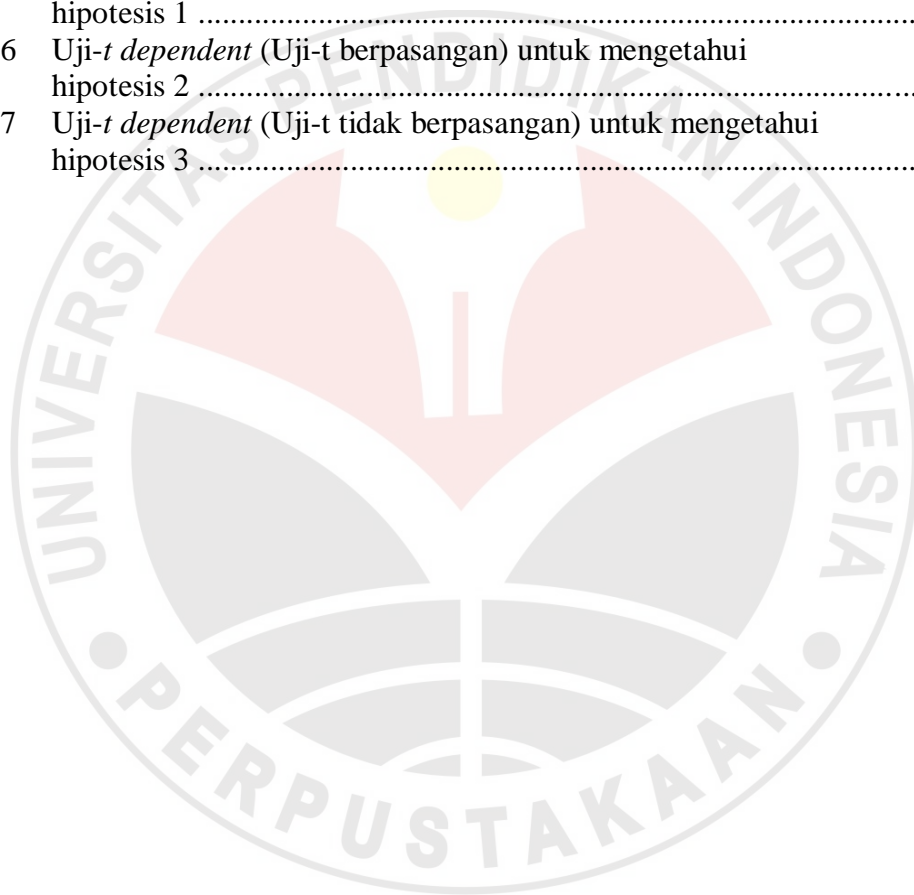
Perbedaan Metode Praktek Padat Dengan Praktek Distribusi Terhadap Ketepatan Lemparan Atas Pada Permainan Softball

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2.	Pengaruh Metode Praktek Padat Terhadap Pembelajaran .....	41
3.	Penerapan Metode Praktek Distribusi Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Melempar .....	42
4.	Pengaruh Metode Praktek Distribusi Terhadap Pembelajaran .....	43
C.	Hipotesis .....	44
<b>BAB III SUBJEK DAN METODE PENELITIAN .....</b>		<b>46</b>
A.	Subjek Penelitian .....	46
1.	Populasi Penelitian .....	46
2.	Sample Penelitian .....	46
B.	Metode Penelitian .....	47
1.	Tipe Penelitian .....	47
2.	Variabel Penelitian .....	48
3.	Definisi Operasional Variabel .....	49
4.	Instrumen Penelitian .....	49
5.	Prosedur Penelitian .....	52
6.	Rancangan Analisis Data .....	52
7.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	54
a.	Lokasi Penelitian .....	54
b.	Waktu Penelitian .....	54
8.	Desain atau Alur Penelitian .....	55
a.	Desain Penelitian .....	55
b.	Alur Penelitian .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>58</b>
A.	Hasil Penelitian .....	58
1.	Deskripsi Data .....	58
2.	Uji-t Tidak Berpasangan .....	58
3.	Uji Normalitas .....	59
4.	Uji Homogenitas .....	60
5.	Uji Hipotesis .....	61
a.	Hipotesis 1 .....	61
b.	Hipotesis 2 .....	62
c.	Hipotesis 3 .....	64
B.	Pembahasan .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>74</b>
A.	Kesimpulan .....	74
B.	Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>76</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>78</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>108</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi ringkasan data hasil penelitian .....	58
4.2 Uji-t tidak berpasangan .....	59
4.3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov ( $p>0.05$ ) .....	59
4.4 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene Test</i> .....	60
4.5 Uji-t <i>dependent</i> (Uji-t berpasangan) untuk mengetahui hipotesis 1 .....	61
4.6 Uji-t <i>dependent</i> (Uji-t berpasangan) untuk mengetahui hipotesis 2 .....	62
4.7 Uji-t <i>dependent</i> (Uji-t tidak berpasangan) untuk mengetahui hipotesis 3 .....	64



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan permainan softball .....	32
2.2 Pegangan 3 jari .....	35
2.3 Pegangan 4 Jari .....	36
2.4 Pegangan 5 jari .....	36
2.5 Lemparan atas dengan ayunan kebelakang .....	39
2.6 Ayunan lengan ditarik kedepan dilecutkan yang didahului dengan sikut .....	39
2.7 Gerakan lanjutan atau <i>follow through</i> .....	40
3.1 Lapangan Tes <i>Overhead Accuracy Throw</i> .....	51
3.2 Desain Penelitian .....	56
3.3 Alur Penelitian .....	57

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Hipotesis 1 .....	62
4.2 Hipotesis 2 .....	64
4.3 Hipotesis 3 .....	66
4.4 Menunjukkan Perbedaan Peningkatan Antara Perlakuan Praktek .....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Program Pembelajaran Metode Praktek Padat .....	78
B. Program Pembelajaran Metode Praktek Distribusi .....	85
C. Data Hasil Penelitian .....	92
D. Hasil Pengolahan Data dengan menggunakan program SPSS V. 20 for windows dengan taraf signifikansi $p \leq 0,05$ .....	93
E. Surat Keputusan .....	98
F. Surat Izin Penelitian .....	104
G. Surat Keterangan Penelitian .....	105
H. Dokumentasi .....	106

