

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Karakteristik Permainan <i>Softball</i>	7
2.1.1 Sarana Prasarana	7
2.1.1.1 Sarana (Lapangan Permainan).....	7
2.1.1.2 Prasarana (peralatan dan perlengkapan).....	9
2.1.1.2.1 Alat pemukul (<i>batt</i>).....	10
2.1.1.2.2 Sarung Tangan (<i>Glove</i>)	10
2.1.1.2.3 <i>Catcher Set</i>	11
2.1.1.2.4 Sepatu <i>Pool (cleats)</i>	11
2.1.1.2.5 Bola.....	12
2.1.1.2.6 Seragam	12
2.1.1.2.7 Helmet.....	13
2.1.1 Teknik dasar Olahraga <i>Softball</i>	13
2.1.2.2 Memukul Bola (<i>batting</i>).....	13
2.1.2.3 Lari antar <i>Base</i> dan <i>sliding</i>	14
2.1.2.4 Melempar (<i>throwing</i>).....	14
2.2 Biomekanika Gerakan Lemparan Atas (<i>overhandthrow</i>)	15

Qisty Hardiani, 2019

**PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.3 Otot Penunjang <i>Overhandthrow</i>	21
2.4 Hakikat Latihan.....	23
2.4.1 Definisi Latihan.....	23
2.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan	24
2.4.3 Aspek-Aspek Latihan	25
2.4.4 Kondisi Fisik.....	26
2.4.5 Hakikat Kecepatan	28
2.4.6 Hakikat Kekuatan	29
2.4.7 Hakikat Daya Ledak (<i>power</i>)	31
2.4.8 <i>resistance Training</i> (latihan tahanan)	32
2.4.8.1 Kontraksi Isometrik	34
2.4.8.2 Konsentrik dan Eksentrik.....	34
2.4.8.3 Kontraksi Isotonik	34
2.5 Karet Lateks (<i>resistance Band</i>).....	35
BAB III	39
METODE PENELITIAN.....	39
3.1 Metode Peneitian	39
3.2 Desain Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel	41
3.3.1 Populasi	41
3.2.2 Sampel.....	41
3.4 Instrumen Penelitian.....	42
3.5 Prosedur Penelitian	44
3.6 Analisis Data.....	46
3.6.1 Uji Normalitas Data.....	47
3.6.2 Uji Homogenitas	47
3.6.3 Hipotesis	48
3.6.3.1 Uji Peningkatan	49
3.6.3.2 Uji Perbedaan	49
BAB IV.....	50
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Temuan Penelitian.....	50
4.1.1 Uji Normalitas.....	52
4.1.2 Uji Homogenitas	53
4.1.3 Uji Peningkatan.....	54
4.1.4 Uji Perbedaan.....	55
4.2 Pembahasan	55
BAB V	58

SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	58
5.1 Simpulan.....	58
5.2 Rekomendasi	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ukuran Lapangan Resmi	8
Tabel 2.2 Tingkat karet lateks berdasarkan warna	37
Tabel 2.3 Berat Tarikan dalam kilogram pada karet lateks berdasarkan persen pada tarikan yang dilakukan	38
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	40
Tabel 4.1 Analisis data tes awal dan tes akhir Kecepatan overhandthrow.....	52
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Menggunakan <i>kolmogrov-smirnov</i>	53
Tabel 4.3 Hasil uji Homogenitas Menggunakan <i>levene</i>	54
Tabel 4.4 Hasil <i>Paired Samples test</i>	54
Tabel 4.5 Hasil <i>independent Sampel test</i>	55

Qisty Hardiani, 2019

**PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran Batter Box, Home Plate, Pitcher Plate, dan First Base.....	8
Gambar 2.2 Lapangan Softball	9
Gambar 2.3 Alat Pemukul	10
Gambar 2.4 Glove dan mits	10
Gambar 2.5 Catcher set	11
Gambar 2.6 Sepatu Pool (cleats).....	11
Gambar 2.7 Bola.....	12
Gambar 2.8 Seragam.....	12
Gambar 2.9 Helmet.....	13
Gambar 2.10 overhandthrow	15
Gambar 2.11 preparation phase	18
Gambar 2.12 execution phase.....	19
Gambar 2.13 follow through	20
Gambar 2.14 Otot Lengan	21
Gambar 2.15 flat bands dan resistance tubes	36
Gambar 3.1 velocity speed gun.....	43
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian	46
Gambar 4.1 Grafik persentase jumlah pretest dan posttest	50
Gambar 4.2 Grafik persentase jumlah peningkatan tiap kelompok	51
Gambar 4.3 Grafik rata - rata selisih skor tes awal dan tes akhir pada kedua kelompok	51

Qisty Hardiani, 2019

***PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu