

## DAFTAR ISI



Halaman

|                                                                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ABSTRAK .....                                                                                             | i    |
| KATA PENGANTAR .....                                                                                      | ii   |
| DAFTAR ISI .....                                                                                          | iv   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                                       | vi   |
| DAFTAR BAGAN .....                                                                                        | vii  |
| DAFTAR TABEL .....                                                                                        | viii |
| BAB I PENDAHULUAN                                                                                         |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                                           | 1    |
| B. Masalah Penelitian .....                                                                               | 5    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                                                | 5    |
| D. Kegunaan Penelitian .....                                                                              | 6    |
| E. Pembatasan Penelitian .....                                                                            | 6    |
| F. Batasan Penelitian .....                                                                               | 7    |
| G. Anggapan Dasar .....                                                                                   | 8    |
| H. Hipotesis .....                                                                                        | 11   |
| BAB II TINJAUAN TEORITIS                                                                                  |      |
| A. Permainan Softball .....                                                                               | 12   |
| B. Teknik-teknik Permainan Softball .....                                                                 | 13   |
| C. Analisis Gerakan Windmill .....                                                                        | 16   |
| D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi .....                                                         | 22   |
| E. Peranan Anthropometrik bagi seorang pitcher dalam Permainan<br>Softball .....                          | 23   |
| F. Peranan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Kecepatan Dan<br>Ketepatan Lemparan (Pitching) ..... | 26   |
| G. Peranan Power lengan terhadap Kecepatan Lemparan (Pitching) .....                                      | 29   |

### BAB III PROSEDUR PENELITIAN

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| A. Metode Penelitian .....                       | 31 |
| B. Populasi dan Sampel .....                     | 33 |
| C. Desain Penelitian .....                       | 34 |
| D. Alat Pengumpul Data .....                     | 35 |
| E. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran ..... | 37 |
| F. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....            | 42 |
| G. Prosedur Pengolahan Data .....                | 43 |

### BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data ..... | 47 |
| B. Diskusi Penemuan .....                   | 52 |

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 54 |
| B. Saran .....      | 55 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA .....    | 56 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN ..... | 58 |
| RIWAYAT HIDUP .....     | 88 |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                 | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Stance (sikap berdiri) dan posisi kaki .....                        | 17      |
| 2. Gerakan melangkah dan gerakan lengan dalam melakukan pitching ..... | 19      |
| 3. Gerakan saat lepas bola dan gerak lanjut setelah bola lepas .....   | 20      |
| 4. Hubungan panjang lengan dengan divergensi pada bidang sasaran.....  | 24      |
| 5. Lecutan Pergelangan Tangan dan Saat Lepas .....                     | 28      |
| 6. Alat ukur fleksibilitas pergelangan tangan .....                    | 39      |
| 7. Two hand medicine ball put test .....                               | 40      |
| 8. Bidang sasaran .....                                                | 42      |

## DAFTAR BAGAN

| Bagan                                                                          | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Pengaruh faktor-faktor endogen dan eksogen terhadap prestasi olahraga ..... | 22      |
| 2. Desain Penelitian .....                                                     | 34      |
| 3. Langkah-langkah Penelitian .....                                            | 35      |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                               | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Hasil penghitungan rata-rata dan simpangan baku .....            | 47      |
| 2. Hasil penghitungan uji distribusi normal butir-butir tes .....   | 48      |
| 3. Hasil penghitungan koefisien korelasi tunggal .....              | 49      |
| 4. Hasil penghitungan signifikansi koefisien korelasi tunggal ..... | 50      |

