

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL LEMPARAN ATAS CLUB SOFTBALL SILIWANGI** (Studi deskriptif pada Atlet Softball Club Siliwangi) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, September 2022

Yang membuat pernyataan,



Evin Fahrudin
182191197

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Lemparan Atas Club Softball Siliwangi”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penulis menyadari kekurangan serta keterbatasan dalam penulisan skripsi ini baik materi maupun cara penyajiannya, namun meskipun demikian semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca. Berkat adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini semoga Allah SWT membalas dengan pahala yang sebesar-besarnya. Aamiin Allahumma Aamiin.

Tasikmalaya, September 2022

Penulis,



Evin Fahrudin

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Oprasional	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
2.1. Kajian Pustaka.....	7
2.1.1. Pengertian Softball	7
2.1.2. Teknik Dasar Softball.....	8
2.1.3. Komponen Kondisi Fisik dalam Olahraga Softball	11
2.1.4. Power Otot Lengan.....	15
2.1.5. Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	18
2.1.6. Lemparan Atas Olahraga Softball	23
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	24
2.3. Kerangka Konseptual	25
2.4. Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	27
3.1. Metode penelitian	27
3.2. Variabel Penelitian	27
3.3. Populasi Dan Sampel	28
3.4. Teknik Pengumpulan Data	28
3.5. Instrumen Penelitian.....	29
3.6. Teknik Analisis Data	32
3.7. Langkah-langah penelitian	35
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	37
4.2. Pembahasan Penelitian	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1. Simpulan.....	45
5.2. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1 Intepretasi Koefesien Korelasi Menurut Guildford	35
Table 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	35
Table 4.1 Hasil Penelitian	35
Table 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Tiap Tes.....	40
Table 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dari Tiap Tes.....	40
Table 4.4 Hasil Perhitungan Korelasi	41
Table 4.5 Hasil Perhitungan Korelasi	41
Table 4.6 Hasil Perhitungan Korelasi	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lengan Atas.....	18
Gambar 2.2 Lengan Bawah.....	18
Gambar 2.3 Peregangan Dinamis.....	21
Gambar 2.4 Peregangan Statis	22
Gambar 2.5 Peregangan Pasif	22
Gambar 2.6 Peregangan PNF.....	23
Gambar 3.1 Tes Lempar Bola <i>Medicine</i>	32
Gambar 3.2 Fleksibilitas	32
Gambar 3.3 <i>Overhand Accuracy Throw</i>	33
Gambar 3.4 Langkah-langkah Penelitian.....	37