

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	10
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	10
2. Pengertian Belajar Penjaskes.....	12
3. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	13
B. Pengertian Belajar Gerak dan Keterampilan Gerak .....	14
1. Belajar Gerak.....	14
2. Keterampilan Gerak Dasar .....	16
C. Softball .....	18
1. Permainan Softball .....	18
2. Alat-Alat Dan Fasilitas Softball .....	21
a. Glove .....	21
b. Base ( Tempat Hinggap ) .....	21
c. Pitcher's Plate.....	22
d. Home Plate .....	23
e. Pelindung Catcher .....	23
f. Kayu Pemukul .....	24
g. Bola .....	25
h. Lapangan.....	26
i. Memukul .....	27
1. Stance / Awalan .....	28
2. Stride / Langkah .....	30
3. Swing / Ayunan .....	32
4. Following Through / Gerak Lanjutan.....	34
D. Modifikasi Alat .....	38
1. Pengertian Modifikasi .....	38

2. Gambar Alat Modifikasi .....	41
E. Kerangka pikir .....	42
F. Hipotesis .....	43
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	44
B. Rancangan Penelitian .....	49
C. Variabel Penelitian .....	49
D. Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	49
E. Subjek Penelitian .....	50
F. Pelaksanaan Penelitian.....	50
G. Rencana Tindakan.....	50
H. Instrumen Penelitian .....	55
I. Analisis Data.....	56
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Analisis Prosentase Hasil PTK Pembelajaran Gerak Dasar Memukul Softball .....	57
2. Deskripsi efektivitas pembelajaran pada setiap siklus hasil Penilaian pembelajaran gerak dasar memukul softball.....	62
3. Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Gerak Dasar Memukul Bola Softball Pada Siklus I .....	63
4. Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Gerak Dasar Memukul Bola Softball Pada Siklus II.....	63
5. Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Gerak Dasar Memukul Bola Softball Pada Siklus III.....	64
B. Pembahasan .....	66
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Deskripsi hasil PTK pembelajaran keterampilan gerak dasar Memukul softball.....	58
2. Deskripsi efektivitas pembelajaran pada setiap siklus hasil penilaian pembelajaran gerak dasar memukul softball.....	62

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 : Glove.....	21
2. Gambar 2 : Base.....	22
3. Gambar 3 : Pitcher's plate.....	22
4. Gambar 4 : Home plate.....	23
5. Gambar 5 : Pelindung catcher.....	24
6. Gambar 6 : Kayu pemukul.....	25
7. Gambar 7 : Bola.....	25
8. Gambar 8 : Lapangan (field).....	26
9. Gambar 9 : Infield.....	27
10. Gambar 10 : Posisi pemain.....	27
11. Gambar 11 : Cara berdiri / sikap awal dalam batter box.....	29
12. Gambar 12 : The Stride.....	32
13. Gambar 13 : The Swing.....	33
14. Gambar 14 : Following through.....	35
15. Gambar 15 : Gerakan lengkap memukul.....	37
16. Gambar 16 : Pemukul dan bola modifikasi I.....	41
17. Gambar 17 : Pemukul dan bola modifikasi 2.....	41
18. Gambar 18 : Pemukul dan bola modifikasi 3.....	41
19. Gambar 19 : Peralatan softball sesungguhnya.....	42
20. Gambar 20 : Spiral PTK.....	47
21. Gambar 21 : Grafik perbandingan 1.....	59
22. Gambar 22 : Grafik perbandingan 2.....	60
23. Gambar 23 : Grafik perbandingan 3.....	61
24. Gambar 24 : Grafik perbandingan 4.....	61
25. Gambar 25 : Siswa siswi melakukan warming up.....	101
26. Gambar 26 : Siswa siswi melakukan warming up.....	101
27. Gambar 27 : Siswa-siswi diberi pengarahan.....	101
28. Gambar 28 : Siklus 1.....	102
29. Gambar 29 : Siklus 1.....	102
30. Gambar 30 : Siklus 1.....	102
31. Gambar 31 : Siklus 2.....	103
32. Gambar 32 : Siklus 2.....	103
33. Gambar 33 : Siklus 2.....	103
34. Gambar 34 : Siklus 3.....	104
35. Gambar 35 : Siklus 3.....	104
36. Gambar 36 : Siklus 3.....	104

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Lampiran 1 : Surat izin penelitian.....	76
2. Lampiran 2 : Surat keterangan penelitian .....	77
3. Lampiran 3 : Silabus .....	78
4. Lampiran 4 : RPP.....	79
5. Lampiran 5 : Instrument Penelitian.....	85
6. Lampiran 6 : Langkah penghitungan hasil penelitian.....	87
7. Lampiran 7 : Tes awal.....	90
8. Lampiran 8 : Tes siklus pertama .....	91
9. Lampiran 9 : Tes siklus kedua .....	92
10. Lampiran 10: Tes siklus ketiga .....	93
11. Lampiran 11: Peningkatan hasil pembelajaran softball siklus 1.....	94
12. Lampiran 12: Peningkatan hasil pembelajaran softball siklus 2.....	96
13. Lampiran 13: Peningkatan hasil pembelajaran softball siklus 3.....	98
14. Lampiran 14: Deskripsi efektivitas pembelajaran persiklus .....	100
15. Lampiran 15: Foto – foto kegiatan kegiatan .....	101
13. Kartu bimbingan .....	105
14. Daftar hadir seminar proposal.....	107
15. Daftar judul penelitian .....	108