

PENGARUH LATIHAN *HORIZONTAL SWING* TERHADAP HASIL PUKULAN PADA ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI RIAU

Oleh:

Ridho Nofebri Yanto¹, Slamet², Ardiah Juita³

Email : ridonovember19@gmail.com/082384851048, slametkepelatihan@ymail.com, ardiah_juwita@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract : *This study aims to improve basic movements of dance arts and cultural offerings in the learning and skills of fourth grade at SDN 19 prairie flat through the application of training methods. Subjects in this study were fourth grade students of SDN 19 school year 2011/2012 the number of students as many as 34 people. While the object of this study is to improve basic motor skills through the application of methods of dance training offerings. The research was conducted in two cycles, the first cycle consisted of two meetings with the end of the cycle and replicates as well as on the second cycle. Data collection instrument in this study is the observation sheet teacher, student observation sheet, sheet assessment process and outcomes assessment sheets. Percentage of students' ability level before action was 1223 with the average category 35.97, less capable. At UAS I rose to the level of student ability 2065 with an average of 60.73, the categories are quite capable. While the level of basic motor skills of dance offerings after the action (UAS II) was 2715 with an average of 79.85, the category can afford. Improved basic motor skills of students before the dance offerings until after the action 44.06. Data collection using instruments and teacher observation sheet observation sheets students, percentage of student learning activities in the first cycle and the first meeting of the second cycle 40.62% 93.65% second meeting increased 52.39%, next activity of teachers in the first cycle and the first meeting of the second cycle of 75% 97. increased 22.22%. From the above it shows that through the application of training methods to improve basic motor skills of dance arts and cultural offerings in the learning and skills of fourth grade at SDN 19 Padang Datar Kecamatan Tanjung Emas Sumatera Barat.*

Keywords: *Method Drill, Dance Basic Motion Capability Offerings*

PENGARUH LATIHAN *HORIZONTAL SWING* TERHADAP HASIL PUKULAN PADA ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI RIAU

Oleh:

Ridho Nofebri Yanto¹, Slamet², Ardiah Juita³

Email : ridonovember19@gmail.com/082384851048, slametkepelatihan@ymail.com, ardiah_juwita@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrack : Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pukulan dalam permainan softball pada atlet PELATDA Putri Riau dengan menggunakan teknik *Horizontal Swing*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet PELATDA softball Putri Riau dengan jumlah atlet sebanyak 15 orang. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil pukulan melalui teknik *Horizontal swing*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan one-group pretest-posttest design karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah lembar test funggo batingg fretest, lembar test funggo batting posttest. Hasil test funggo batting yang dilakukan sebelum diterapkan perlakuan latihan menggunakan teknik Horizontal Swing adalah $L_{0\text{ Max}} 0,1980$ dan $L_{\text{Tabel}} 0,220$. Hasil test funggo batting yang dilakukan setelah diterapkan latihan menggunakan teknik Horizontal Swing adalah $L_{0\text{ Max}} 0,1397$ dan $L_{\text{Tabel}} 0,220$. Dari hipotesis uji “t” didapatkan hasil funggo batting T_{hitung} (pretest) sebesar 14,10 dan hasil funggo batting T_{tabel} (posttest) sebesar 17,46 terjadi peningkatan sebesar 3,36. Dari penjelasan di atas menunjukan bahwa melalui penerapan latihan menggunakan teknik Horizontal Swing dapat meningkatkan hasil pukulan atlet PELATDA softball Putri Riau.

Kata kunci : *Horizontal Swing*, hasil pukulan atlet softball

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan, kebudayaan, dan merupakan suatu objek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. Spirit inilah yang akhirnya dimanifestasikan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 6 yang menyatakan antara lain: “setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk 1). Melakukan kegiatan olahraga, 2).memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, 3). Memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai hak dan minatnya, 4). Memperoleh pengarahan, dukungan bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan.”

Softball dimainkan oleh dua tim dilapangan *softball*. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 babak yang disebut *ining*. Dalam satu *ining*, tim yang bertanding mempunyai kesempatan memukul (*beting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola (*pitcher*) tim bertahan melempar bola kearah penangkap bola (*catcher*) sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat di pukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang dapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan.

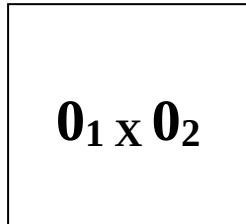
Skor atau run dihasilkan dari seorang *runner* yang berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh *inning*. Setiap tim dapat giliran memukul sampai 3 kali *out* dan mematikan tim lawan 3 kali *out*, disebut 1 *inning*. Dalam setiap pertandingan *softball* biasanya diberikan durasi permainan setidaknya 7 *inning* tergantung situasi, atau lama waktunya 2 jam. Setelah menghabiskan *inning*, tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak menjadi pemenang (Hesty P. Utami, 2008 : 16)

Maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah bagaimana seorang pemain *softball* harus bisa memukul bola dengan baik. Namun pada kenyataannya selama peneliti mengikuti pemusatan latihan daerah atau (PELATDA) pada cabang olahraga *softball*, peneliti mengamati bahwa atlet *softball* Putri Riau belum memiliki kemampuan yang baik dalam hal memukul bola pada saat latihan maupun pada suatu pertandingan.

Hasil pukulan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan sebagai berikut :1). *Horizontal swing*, 2). *Bar twist*,3). *Push up*, 4). *Pull up*, 5). *Military press*. Maka dari itu, untuk membuktikan apakah bentuk-bentuk latihan diatas dapat meningkatkan hasil pukulan, maka perlu diadakan penelitian. Oleh sebab itu peneliti mengambil judul : “Pengaruh Latihan Horizontal Swing Terhadap Hasil Pukulan Pada Atlet PELATDA Softball Putri Riau.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan pelajar, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mai 2013. Subjek penelitian atlet PELATDA *Softball* Putri Riau sebanyak 15 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan menggunakan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Disain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



O_1 = nilai pretest (sebelum diberi diklat)

X = perlakuan

O_2 = nilai posttest (setelah diberi diklat)

Pengaruh diklat terhadap prestasi atlet = ($O_1 - O_2$)

A. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden berupa hasil tes *funggo batting*.

2. Sumber data

Adapun sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dari peneliti sendiri.

3. Cara pengambilan data

- a. Pengambilan nilai hasil test *funggo batting* sebelum dilakukan latihan *Horizontal Swing* (pretest).
- b. Pengambilan hasil test *funggo bantting* sesudah dilakukan latihan *Horizontal Swing* (posttest).

A. Instrumen penelitian

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini digunakan intrumen test *funggo bantting* (Andi Suntoda S, 2009 : 15) sebagai berikut :

1. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan memukul dalam permainan softball

2. Perlegkapan

- a. Belangko pengukuran test awal
- b. Belangko pengukuran test akhir
- c. Lapangan softball
- d. Bola softball
- e. Bat (pemukul bola)
- f. Alat tulis

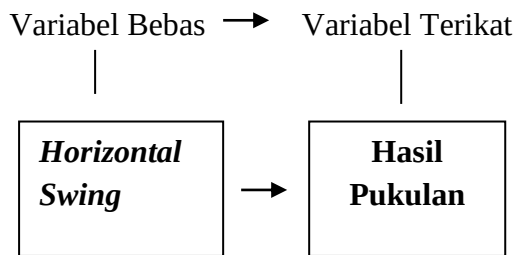
3. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan test, dilakukan oleh dua orang asistent yaitu sebagai pengawas jatuhnya bola dan sebagai penulis data dalam belangko test.

Urutan pelaksanaan test *funggo batting* adalah :

1. Peserta test berdiri dalam batter box, memegang bat dan bola
2. Melambungkan dan memukul bola ke arah out field, 10 kali pukulan
3. Skor merupakan jumlah dari 10 pukulan tersebut

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis fariabel untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam bentuk kerangka konseptual sebagai berikut:



Penelitian ini memberikan perlakuan berupa *Horizontal Swing* (fariabel bebas), kemudian akan dibuktikan pengaruhnya terhadap hasil pukulan dalam permainan *softball* (fariabel terikat).

B. Teknik Analisis Data

1. Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji lilifors.
2. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini denagn rumus uji 't' sebagai berikut:
Hasil penelitian digunakan uji -t (Zulfan Ritonga dan Zulkarnain, 2006 : 72-73) dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{d}$ = Rata-rata

Sd = Standar Devisiasi

n= Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Horizontal Swing* (X) dengan hasil pukulan (Y) pada atlet PELATDA *Softball* Putri Riau.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Horizontal Swing* (X) dengan hasil pukulan (Y) pada atlet PELATDA *Softball* Putri Riau.

Aturan pengambilan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_1 diterima dan apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_0 diterima, H_1 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan *horizontal swing*. Data yang di ambil melalui tes dan pengukuran terhadap 15 orang atlet PELATDA *softball* putri Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *horizontal swing* dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil pukulan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Pre-Tes Hasil Fungo Batting

Setelah dilakukan hasil tes *Fungo Batting* sebelum diterapkan perlakuan latihan *Horizontal Swing* maka dapat data awal (pretest) Hasil *Fungo Batting* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 34 skor terendah 27 dengan rata-rata 30,2 standar deviasi 2,45 dan variansi 6,02.

2. Data post-test Hasil Fungo Batting

Setelah dilakukan test *fungo batting* dan diterapkan perlakuan latihan *Horizontal Swing* maka di dapat data akhir hasil *Fungo Batting* dalah sebgai berikut: skor tertinggi 48, skor terendah 34 dengan rata-rata 41,2 standar deviasi 4.30, dan variansi 18,66.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji ansumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis fariansi. Ansumsi adalah data yang di analisis di peroleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang di dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap tabel penelitian yaitu latihan *horizontal swing* (X) dan hasil pukulan (Y).

Hasil pretest *fungo batting* setelah dilakukan perhitungan $L_{0\text{ Max}}$ sebesar 0,1986 dan L_{tabel} sebesar 0,220. ini berarti $L_{0\text{ Max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} . dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretest *fungo batting* adalah berdistribusi normal. Hasil *fungo batting* posttest menghasilkan $L_{0\text{ Max}}$ sebesar 0,1397 dan lebih

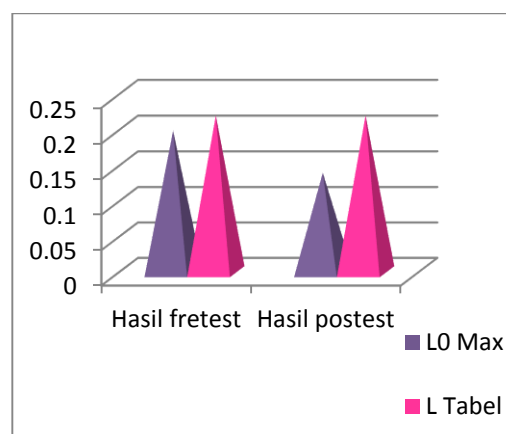
kecil dari L_{tabel} sebesar 0,220. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *fungo batting* posttest berdistribusi normal. dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji normalitas data hasil *fungo batting* atlet

Variabel	$L_0 \text{ Max}$	L_{Tabel}
Hasil pree-test fungo batting	0,1986	0,220
Hasil post-test fungo batting	0,1397	0,220

Sumber : data olahan penelitian 2013

Untuk lebih jelasnya uji normalitas data hasil funggo batting dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 15. grafik uji normalitas funggo batting

Grafik di atas menggambarkan bahwa hasil posttest funggo bantting lebih kecil dibanding dengan hasil fretest funggo bantting. Dapat di lihat bahwa penyebaran data hasil funggo bantting posttest berdistribusi normal.

2. $L - \text{Uji 't'}$

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan horizontal swing (X) dengan hasil pukulan (Y) pada atlet PELATDA *softball* putri Riau.

H_1 : terdapat pengaruh yang signifikan latihan *horizontal swing* (X) dengan hasil pukulan (Y) pada atlet PELATDA *softball* putri Riau.

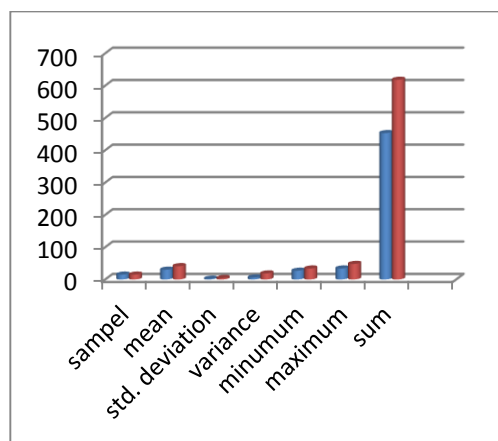
Peningkatan hasil pukulan pada saat *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel perbandingan berikut ini:

Tabel 8. Perbandingan uji hipotesis t_{hitung} dan t_{tabel}

STATISTIK	PREE-TEST	POST-TEST
Sampel	15	15
Mean	30,2	41,2
Std. deviation	2,45	4.30
Variance	6,02	18,66
Minimum	27	34
Maximum	34	48
Sum	453	618
	T hitung 14,10	T tabel 17,46
Persentase	30,2%	41,2%

Sumber: data olahan penelitian 2013

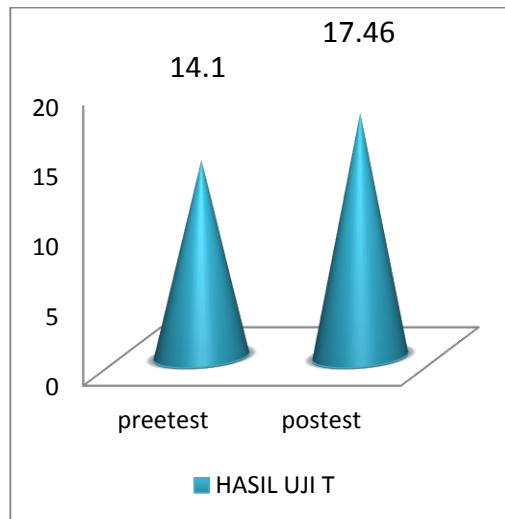
Dari tabel di atas dapat dilihat terjadi peningkatan hasil pukulan atlet PELATDA *softball* putri riau setelah di latihan menggunakan teknik *Horizontal Swing*. Pada pretest didapatkan hasil t_{hitung} 14,10 dan mengalami kenaikan pada saat posttest dengan hasil t_{tabel} 17,46. Jadi dapat dilihat terjadi peningkatan hasil pukulan atlet PELATDA *softball* putri Riau yaitu sebesar 3.36.



Gambar 16. Grafik peningkatan kemampuan pada pretest dan posttest.

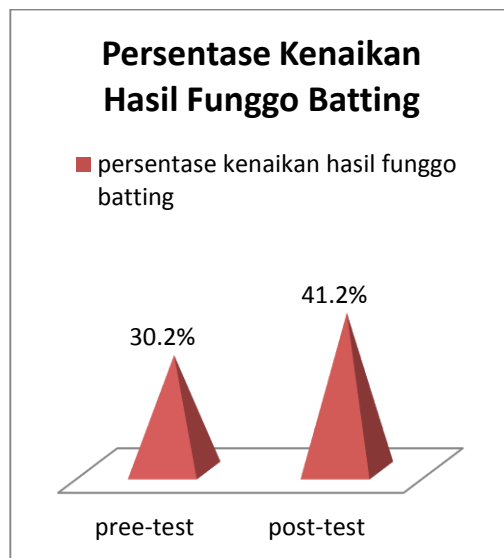
Dari grafik 15 dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan pada pretest dan posttest. Pada saat pretest nilai minimum 27 dan nilai maksimum 34, setelah di adakan latihan menggunakan teknik *Horizontal Swing* terjadi peningkatan dengan nilai minimum 34 dan nilai maksimum 48. Dari semua peningkatan data dapat dilihat pada sum (jumlah) saat pretest adalah 453 dan setelah posttest adalah 618. Hal ini dikarenakan semua aktifitas atlet telah dilaksanakan dengan baik.

Dari tabel 8 dapat dilihat terjadi peningkatan hasil pukulan atlet PELATDA *softball* putri riau setelah di latih menggunakan teknik *Horizontal Swing*. Pada uji T menghasilkan T_{hitung} sebesar 17,46 dan T_{tabel} 14,10. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Untuk lebih jelasnya peningkatan hasil uji T_{hitung} besar dari T_{tabel} dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 17. Grafik hasil perbandingan uji T

Grafik di atas menggambarkan bahwa pukulan atlet PELATDA *softball* Putri Riau mengalami peningkatan. Peningkatan hasil pukulan dari pretest sampai hasil posttest terjadi karena dilakukannya teknik *Horizontal swing* selama latihan dengan baik dan benar. Pada pre-test jumlah nilai yang didapat 453 dengan rata-rata 30,2 dan persentase 30,2%, sedangkan pada post-test mendapat jumlah nilai 618 dengan rata-rata 41,2 dan persentase 41,2%. Dari pretest sampai dengan posttest terjadi kenaikan persentase sebesar 11%. Untuk lebih jelasnya peningkatan kemampuan pukulan atlet bisa dilihat pada grafik berikut ini:



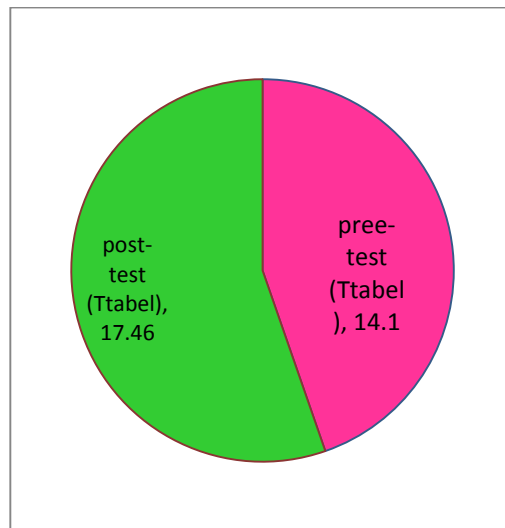
Gambar 18. Grafik persentase kenaikan hasil funggo bantting

Dari gambar 18 di dapat di jelaskan bahwa terjadi kenaikan persentase dari hasil test *funggo batting* yang dilakukan sebelum dan setelah di terapkan teknik *Horizontal Swing* pada atlet PELATDA *softball* Putri Riau. Pada test *funggo batting* yang dilakukan sebelum perlakuan teknik *Horizontal Swing* (pree-test) adalah 30,2% dan mengalami kenaikan pada hasil *funggo batting* setelah di terapkan latihan menggunakan teknik *Horizontal Swing* (post-test) adalah 41,2 %. Dari pretest sampai dengan posttest mengalami peningkatan sebesar 11%.

A. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pengelolaan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Horizontal Swing* (X) dengan hasil pukulan (Y) pada atlet PELATDA *softball* Putri Riau, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Setelah dilakukan hasil funggo bantting sebelum dilakukan perlakuan latihan *Horizontal Swing* di dapatkan data awal (pretest) sebagai berikut: skor tertinggi 34 skor terendah 27 dengan rata-rata 30,2 standar devisiasi 2,45 dan variasi 6,02. Dan setelah dilakukan hasil *funggo batting* setelah dilakukan perlakuan latihan *Horizontal Swing* (posttest) didapatkan data sebagai berikut: skor tertinggi 48, skor terendah 34 dengan rata-rata 41,2 standar devisiasi 4,30 dan variansi 18,66. Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas data *funggo batting* fretest setelah dilakukan perhitungan yaitu: $L_{0\text{ Max}}$ sebesar 0,1986 dan L_{tabel} sebesar 0,220 dan data *funggo batting* posttest setelah dilakukan perhitungan yaitu: $L_{0\text{ Max}}$ sebesar 0,1397 dan L_{tabel} sebesar 0,220. Dari penelitian yang dilakukan sebelum menggunakan teknik *Horizontal Swing* pada altel PELATDA *softball* Putri Riau hasil pukulan yang di dapat kurang baik ini dibuktikan dengan hasil *fungo batting* t_{hitung} hanya 14,10. Dan setelah dilakukan latihan menggunakan teknik *Horizontal*

swing pada atlet PELATDA *softball* Putri Riau mendapatkan hasil pukulan yang baik. Ini dibuktikan dari hasil *fungo batting* t_{tabel} sebesar 17,46. Dari hasil *fungo batting* pretest sampai dengan posttest mengalami peningkatan sebesar 3,36, hal ini dikarenakan atlet PELATDA *softball* Putri Riau telah menerapkan teknik *Horizontal Swing* dengan baik. Dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap hasil pukulan ini menggambarkan bahwa hasil pukulan berpengaruh terhadap latihan *Horizontal Swing* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil pukulan atlet PELATDA *Softball* Putri Riau. Untuk mencapai tujuan yang di kehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya latihan *Horizontal Swing*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilaksanakan, disimpulkan bahwa teknik *Horizontal Swing* dapat meningkatkan hasil pukulan atlet PELATDA *Softball* Putri Riau. Ini terlihat dari peningkatan hasil pukulan yang diperoleh setelah penerapan teknik *Horizontal Swing*, yaitu:

1. Terjadi peningkatan hasil pukulan atlet dari hasil *funggo batting* yang dilakukan sebelum tindakan *Horizontal Swing* (pree-test) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 34 skor terendah 27 dengan rata-rata 30,2 standar deviasi 2,45 dan variasi 6,02. Dan setelah dilakukan hasil *funggo batting* setelah dilakukan perlakuan latihan *Horizontal Swing* (posttest) didapatkan data sebagai berikut: skor tertinggi 48, skor terendah 34 dengan rata-rata 41,2 standar deviasi 4,30 dan variansi 18,66.
2. Hasil uji normalitas yang dilakukan mendapatkan data hasil *funggo batting* atlet sebagai berikut: dilakukan perhitungan $L_{0 \text{ Max}}$ sebesar 0,1986 dan L_{tabel} sebesar 0,220. ini berarti $L_{0 \text{ Max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} . dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretest *fungo batting* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *fungo batting* posttest menghasilkan $L_{0 \text{ Max}}$ sebesar 0,1397 dan lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,220.
3. Pada uji T menghasilkan T_{hitung} sebesar 17,46 dan T_{tabel} 14,10. Berarti $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}}$. Dengan peningkatan hasil sebesar 3,36.
4. Pengaruh latihan *Horizontal Swingg* terhadap hasil pukulan atlet PELATDA *Softball* Putri Riau berhasil, hal ini terbukti sesuai dengan hipotesis tindakan yaitu “ jika diterapkan latihan *Horizontal Swingg* maka dapat meningkatkan hasil pukulan atlet PELATDA *Softball* Putri Riau, maka hipotesis dapat diterima.

Rekomendasi

Saran yang peneliti ajukan berhubungan dengan penerapan latihan *Horizontal Swing* pada atlet *softball* adalah:

1. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan teknik *Horizontal Swing* dalam latihan *softball* agar dapat meningkatkan hasil pukulan pada atlet yang dilatih.
2. Bagi atlet yang ingin mendapatkan hasil pukulan yang maksimal sebaiknya lakukan latihan dengan menggunakan teknik *Horizontal Swing*.
3. Bagi peneliti, dapat dijadikan bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi., dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Djamarah, Syiful, Bahri., dkk. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta

Hidayat, Sophan. (2009). Peningkatan Kemampuan Membaca Puisi Dengan Teknik Pemodelan Siswa Kelas V SDN 009 Bukit Kaur Kota Dumai. *Skripsi*. Pekanbaru. Tidak Diterbitkan.

Kamtini.,dkk. 2006. Berkreatifitas Melalui Kerajinan Tangan dan Kesenian Di Sekolah Dasar. Pekanbaru: Departemen Pendidikan Nasional.

KTSP. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Badan Standar Nasional Pendidikan.

Mulyasa,H.E. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosda

Riany, Nofiah. (2011). Penerapan Model Pembelajaran Langsung Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Tari Persembahann Dalam Pembelajaran Seni Budaya dan Keterampilan Siswa Kelas IV SDN 024 Tampan Pekanbaru. *Skripsi*. Pekanbaru. Tidak Diterbitkan

Sagala,Syaiful. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.

Subana,M.,dkk. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Bahasa Indonesia*. Bandung: Pustaka Setia.

Asy Mas'udi (2010). Kedisiplinan belajar siswa. Tersedia (Online).Tersedia:<http://aadesanjaya.blogspot.com/2010/12/kedisiplinan-belajar-siswa.html>. (19 Februari 2012. 13:48).

Ranjit Singh Malhi (2011). Ketekunan. Tersedia (Online).Tersedia:<http://zam.web.id/2011/05/20/yakin-tekun-berbagi-sabar-target/> (19 Februari 2012. 14:26) .

kementrian pertanian badan pengembangan sdm pertanian sekolah tinggi penyuluhan pertanian (2010). Tujuan kelompok dan kekompakan kelompok. Tersedia (Online).Tersedia:<http://kasmanjaati78.wordpress.com/2010/10/03/kekompakan-kelompok/> (19 Februari 2012 14: 22).

Suci Purwanti (2012). Gerak melenggang. Tersedia (online).
<http://melayuonline.com/ind/culture/dig/2756/tari-makan-sirih-tari-tradisional-melayu-untuk-menyambut-tamu>.

Suci Purwanti (2012). Gerak memetik bunga. Tersedia (online).
http://repository.upi.edu/operator/upload/s_sdt_0800037_chapter4.pdf