



**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA *FUNGO HIT FLY BALL*  
DAN *SOFT TOSS BALL* TERHADAP HASIL PUKULAN PADA  
PEMAIN *SOFTBALL* UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
*SOFTBALL* UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Sains  
Pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Gita Wahyu Pambayun**

**6211411081**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2015**

## ABSTRAK

**Gita Wahyu Pambayun.** 2015. Pengaruh Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukulan Pada Pemain *Softball* Unik Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2015. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Soegiyanto, K.S.M.S.

**Kata Kunci :** *Softball, Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball*

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana pemberian latihan dalam meningkatkan hasil pukulan pada pemain *Softball*. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan metode latihan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pemain *Softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

Populasi penelitian ini adalah pemain *Softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015 yang berjumlah 30 pemain. Sampel penelitian ini 15 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling dengan rancangan *Pretest Posttest Design*. Variabel penelitian ini yaitu variabel bebas latihan *fungo hit fly ball* dan latihan *soft toss ball*, variabel terikat hasil pukulan pemain *Softball*. Metode penelitian menggunakan pengukuran dengan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data dengan *kolmogorov-smirnov* ( $\alpha = 0,05\%$ ) dan uji homogenitas dengan *levene* ( $\alpha = 0,05\%$ ).

Penghitungan data latihan *fungo hit fly ball* diperoleh rata-rata *pre-test* 5,0667 dan *post-test* 6,6000 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,000 ( $<0,05$ ) berarti ada pengaruh latihan *fungo hit fly ball*. Penghitungan data latihan *soft toss ball* diperoleh rata-rata *pre-test* 4,6667 dan *post-test* 5,9333 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,000 ( $<0,05$ ) berarti ada pengaruh latihan *soft toss ball*. Perhitungan hasil *post-test* diperoleh rata-rata 6,6000 dan 5,9333 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,036 ( $<0,05$ ) berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pemain *Softball* dengan pengaruh latihan *fungo hit fly ball* lebih baik dengan presentase peningkatan 30,26 % sedangkan *soft toss ball* 27,14 %.

Simpulan penelitian ini adalah 1. Ada pengaruh latihan *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pemain *Softball* 2. Ada pengaruh latihan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pemain *softball* 3. Dalam penelitian ini latihan *fungo hit fly ball* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pemain *Softball*. saran yang dapat diberikan: 1. Bagi pemain dalam melatih pukulan perlu berlatih secara kontinu agar lebih efektif dan efisien 2. Bagi pelatih kedua latihan ini dapat dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil pukulan 3. Bagi penulis lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bahan agar hasil yang diperoleh lebih baik dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukuan Pada Pemain *Softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2015" ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Kajur / Prodi Ilmu Keolahragaan



Drs. Said Junaidi, M. Kes  
NIP : 196907151994031001

- Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Soegiyanto KS, MS  
NIP: 195401111981031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Gita Wahyu Pambayun NIM 6211411081 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Pengaruh Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukulan Pemain *Softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 22 September 2015

### Panitia Ujian



Dr. H. Harry Pramono, M.Si  
NIP. 195910191985031001

### Sekretaris



Drs. Hadi Satyo Subryono, M.Kes  
NIP. 195512291988101001

### Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Sugiharto, M.S  
NIP. 195711231985031001

(Ketua)

M/A.  
2. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes  
NIP. 196707211993031002

(Anggota)

3. Prof. Dr. Soegiyanto, K.S.M.S  
NIP. 195401111981031002

(Anggota)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

“Hidup adalah sebuah tantangan yang harus dijalani, jadikan kegagalan menjadi sebuah pemanis keberhasilan dalam hidup”

### **Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Darsito dan Ibu Gunarti yang senantiasa memberikan dukungan, doa, cinta dan kasih sayang serta nasehatnya.
2. Adikku Rifka Oktavia Damayanti, dan Fifi Fardiani Putri yang selalu memberikan semangat dan motivasi
3. Teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan angkatan 2011 dan Almamater FIK UNNES.

## PRAKATA

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang sangat berharga. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
2. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang selalu memberikan dorongan semangat dan strategi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Soegiyanto, K.S.M.S sebagai pembimbing atas segala kesabaran, saran, ilmu, waktu dan tenaga yang telah diberikan untuk membimbing, mengarahkan dan membenarkan setiap langkah yang kurang tepat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama kuliah.
5. Ayah dan Ibu atas semua do'a dan dukungan yang tak terhingga pada penulis dalam menempuh pendidikan ini.
6. Sahabat-sahabatku Dedi Kurniawan, Enggar Ari W, Chudri, Syarifudin Ahmad, serta teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan, terimakasih sudah menjadi teman yang selalu ada ketika peneliti membutuhkan bantuan.

7. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd selaku pendamping UKM *Softball-Baseball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015 yang telah berkenan memberikn ijin penelitian.
8. Seluruh pelatih dan pemain *Softball* UKM *Softball-Baseball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015 yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Disadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Semarang, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	8
2.1.1 Pengertian Memukul Bola <i>Softball</i> .....	8
2.1.2. Teknik Dasar Bermain <i>Softball</i> .....	9
2.1.2.1 Teknik Melempar Bola .....	9
2.1.2.2 Teknik Menangkap Bola .....	11
2.1.2.3 Teknik Memukul Bola .....	12
2.1.2.4 Teknik Berlari ke <i>Base</i> atau Antar <i>Base</i> .....	13
2.1.2.5 Teknik <i>Sliding</i> atau Meluncur .....	13
2.1.3 Tinjauan Teknik Dasar dan Analisis Memukul Bola <i>Softball</i> .....	13
2.1.3.1 Alat Pemukul .....	15
2.1.3.2 Pegangan .....	15
2.1.3.3 Sikap Awal .....	18
2.1.3.4 <i>Swing</i> atau Gerakan Ayunan .....	21
2.1.3.5 <i>Bunt</i> atau Menahan Bola .....	22
2.1.4 Pengertian Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> dan <i>Soft Toss Ball</i> .....	23
2.1.4.1 Perinsip-Perinsip Latihan .....	23
2.1.4.2 Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	24
2.1.4.3 Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	2s6
2.1.5. Kerangka Berfikir .....	28
2.1.5.1 Latihan Memukul Bola <i>Fungo Hit Fly Ball</i> dan <i>Soft Toss Ball</i> .....	29

2.1.6	Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	33
3.2	Variabel Penelitian .....	35
3.2.1	Definisi Oprasional Variabel .....	36
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	37
3.3.1	Populasi .....	37
3.3.1	Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	37
3.4	Instrumen Penelitian .....	38
3.4.1.	Hasil Uji Coba Instrumen .....	39
3.4.1.1	Uji Validitas Instrument .....	39
3.4.1.2	Uji Reabilitas Instrument .....	39
3.5	Prosedur Penelitian .....	40
3.5.1	Melakukan <i>Pre-test</i> atau Tes Awal .....	40
3.5.2	<i>Tretment</i> atau Perlakuan .....	40
3.5.3	Melakukan <i>Post-test</i> atau Tes Akhir .....	40
3.6	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	41
3.6.1	Faktor Kesungguhan Hati .....	41
3.6.2	Faktor Penggunaan Alat .....	41
3.6.3	Faktor Kemampuan Sampel .....	41
3.6.4	Faktor Petugas Pengambil Data .....	42
3.6.5	Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian .....	42
3.7	Teknik Analisi Data .....	42
3.7.1	Uji Normalitas .....	42
3.7.2	Uji Homogentas .....	43
3.7.3	Uji Perbedaan .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	44
4.1.1	Deskripsi Data .....	44
4.1.1.1	Gambaran Umum Hasil Pukulan .....	45
4.1.1.2	Gambaran Umum Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	45
4.1.1.3	Gambaran Umum Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	47
4.1.1.4	Gambaran Umum Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	49
4.1.1.5	Gambaran Umum Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	51
4.1.2	Hasil Uji persyaratan Analisa .....	53
4.1.2.1	Uji Normalitas .....	53
4.1.2.2	Uji Homogenitas .....	54
4.1.3	Hasil Analisis Data .....	55
4.1.3.1	Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan .....	55
4.1.3.2	Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan .....	57

4.1.3.3	Uji Perbedaan Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> dan Latihan <i>Soft Toss Ball</i> Terhadap Peningkatan Hasil Pukulan ....	61
4.1.3.4	Perbedaan Presentase Peningkatan .....	62
4.2	Pembahasan .....	63
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	68
5.2	Saran .....	68
DAFTAR PUSTAKA .....		70
LAMPIRAN .....		72

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Hasil Tes Hasil Pukulan Bola Pemain <i>Softball</i> .....	44
2. Data Kategori Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> ..	46
3. Dustribusi Frekuensi Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	46
4. Data Kategori Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	48
5. Distribusi Frekuensi Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	48
6. Data Kategori Hasil Pukulan Sesudah Lathan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	50
7. Distribusi Frekuensi Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	50
8. Data Kategori Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	51
9. Distribusi Frekuensi Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	52
10. Uji Normalitas Data Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> .....	54
11. Uji Homogenitas Data Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> .....	55
12. Uji Perbedaan Hasil Pukulan <i>Pre-test</i> pada Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> dan <i>pre-test</i> Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	56
13. Uji Perbedaan Hasil Pukulan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pada Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	58
14. Uji Perbedaan Hasil Pukulan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pada Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	59
15. Uji Perbedaan Hasil Pukulan Pada Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> Dan Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	61
16. Presentase Peningkatan Hasil Pukulan .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Daerah <i>Strike Zone</i> .....	12
2. Alat Pemukul .....	15
3. Cara Pegangan Pemukul .....	16
4. Pegangan <i>Long Grip</i> .....	17
5. Pegangan Mengacungkan Pemukul .....	17
6. Posisi Sikap Awal Memukul .....	18
7. Posisi Berdiri Terbuka .....	19
8. Posisi Berdiri Tertutup .....	20
9. Posisi Berdiri Sejajar .....	21
10. Gerakan Ayunan .....	22
11. Bola <i>Bunt</i> atau Menahan Bola .....	22
12. <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	25
13. Teori Gerak Jatuh .....	26
14. <i>Soft Toss Ball</i> .....	27
15. Teori Lemparan Tegak Lurus ke Atas .....	28
16. Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	47
17. Hasil Pukulan Sebelum Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	49
18. Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	51
19. Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Soft Tos Ball</i> .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing .....	73
2. Salinan Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi .....	74
3. Salinan Surat Ijin Penelitian .....	75
4. Salinan Surat Ijin Penelitian Dari UKM <i>Baseball-Softball</i> .....	76
5. Salinan Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian Dari UKM <i>Baseball-Softball</i> .....	77
6. Program Latihan .....	78
7. Unsur Program Latihan .....	79
8. Salinan Presensi Kehadiran Pelaksanaan Program Latihan <i>Fungo Hit fly Ball</i> .....	80
9. Salinan Presensi kehadiran Pelaksanaan Program Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....	81
10. Hasil <i>Pre-test</i> Hasil Pukulan Pemain Softball .....	82
11. Daftar Kelompok Program Latiham <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....	83
12. Daftar Kelompok Program Latiham <i>Soft Toss Ball</i> .....	84
13. Hasil <i>Post-test</i> Hasil Pukulan Pemain <i>Softball</i> .....	85
14. Hasil Uji <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 .....	86
15. Hasil Uji <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1 .....	88
16. Hasil Uji <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 2 .....	90
17. Hasil Uji <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 .....	92
18. Dokumentasi Penelitian .....	94

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

*Softball* adalah permainan beregu yang pertama kali lahir di Amerika Serikat. Permainan ini pertama kali diciptakan oleh *George Hancock* yang berasal dari kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari 9 orang pemain yang terdiri dari 9 babak yang disebut *inning* (Hesti P.Utami, 2008:15). Dengan cara mengumpulkan angka dari memukul bola. Permulaan permainan dimulai dengan lemparan *pitcher* (pelambung), dengan melempar bola dengan putaran kepada pemukul (*batter*) dengan menggunakan pemukul (*bat*). Dua regu tersebut satu menjadi regu berjaga (*defense*) dan yang lain menjadi regu memukul (*offense*) tiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara memutar tiga *base* (tempat hinggap) pelari harus menyentuh masing-masing *base* sampai kembali ke *home plate*, *batter* dapat kembali ke *home plate* dengan selamat mendapatkan nilai satu (Endang Widyastuti, 2013:1).

*Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu baseball hanya saja memiliki ukuran bola yang lebih besar berdiameter 28-30,5 cm dan tidak terlalu keras. Dalam permainan softball ada dua regu yang bertanding yaitu regu yang berjaga *defensif* dan regu yang memukul *offensif*. Ada tiga tipe permainan dalam permainan softball yaitu 1) *fast pitch softball* dimana dalam permainan ini permainan ditentukan oleh *pitcher* melempar bola dengan kecepatan maksimum, serupa dengan *baseball* hanya perbedaannya pada gaya lemparan *pitcher* dan cara pelepasan bola. 2) *modified pitch*

*softball* atau sering disebut *modball* merupakan permainan dengan tipe sedang tujuannya agar pemain-pemain baru tidak terkejut pada kategori ini lemparan *pitcher* berada diantara *fast* dan *slow pitch*, 3) *slow pitch softball* dalam permainan ini *batter* diberikan kemudahan dalam memukul bola lemparan *pitcher* pelan dan melambung (Hestti P.Utami, 2008:11).

*Softball* sudah mulai populer ditengah air kita, olahraga ini dianggap sebagai aktifitas fisik sekaligus permainan yang dapat menggembirakan para pemainnya singkatnya sebelum perang kemerdekaan, sudah ada yang memainkan *softball* di Indonesia namun sifatnya masih sangat terbatas. Dalam permainan *softball* setiap pemain dalam regu bisa bermain tanpa hambatan-hambatan teknis yang sama sekali tidak menguntungkan. Olahraga *softball* banyak dikenal di seluruh kota-kota besar di Indonesia, bukan hanya di klub saja olahraga *softball* juga sudah mulai masuk pada institusi perguruan tinggi di wilayah Semarang salah satunya adalah Universitas Negeri Semarang yang memiliki Unit Kegiatan Mahasiswa *softball*, latihan intensif dan berkala tiga kali seminggu menjadi kunci para pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa menjadi salah satu penyumbang atlet-atlet *softball* di Jawa Tengah. Ada banyak teknik-teknik dalam permainan *softball* namun teknik yang paling dasar harus dimiliki pemain *softball* adalah melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola dan memukul bola. Diantara teknik-teknik tersebut yang paling penting adalah memukul bola, karena dalam memukul merupakan senjata utama dalam *offensive*.

Buku petunjuk *softball* dan *baseball* disebutkan pukulan atau *batting* merupakan senjata yang paling ampuh dalam *offensive* seseorang maupun

satu regu. Pentingnya metode latihan memukul bola jangan sekali-kali dianggap remeh, hal ini karena setiap pemukul harus mengembangkan latihannya dalam latihan memukul bola agar dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi regunya, karena hasil pukulan akan menentukan apakah seseorang akan berhasil mencapai *base* atau tidak.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara periodik. Dalam pemberian latihan harus memahami prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan tujuan latihan, sedangkan penerapan tujuan latihan yaitu pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah 1) prinsip aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan, 2) prinsip perkembangan menyeluruh, 3) prinsip spesialisasi, 4) prinsip individual, 5) prinsip latihan bervariasi, prinsip modeling, dan 6) beban peningkatan.

Prinsip latihan adalah dasar yang harus digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan latihan, penerapan prinsip-prinsip yang benar akan lebih memperbesar kemungkinan pencapaian tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini latihan yang akan kita bahas adalah latihan memukul bola menggunakan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball*. *Fungo hit fly ball* adalah bentuk latihan dengan cara memukul bola yang dilemparkan dari bawah ke atas oleh pemukul itu sendiri kemudian berusaha untuk memukulnya ketepatan menjadi kunci bagi pemukul ketika memukul bola tepat berada di *zona strike*. *soft toss ball* adalah bentuk latihan dengan cara memukul bola yang dilemparkan teman atau pelatih dari bawah ke atas dengan ketinggian kurang lebih sepinggang ketepatan dan kecepatan menjadi

kunci bagi pemukul dalam latihan memukul bola tersebut tepat ketika berada di dalam *zona strike*.

Survei selama dilapangan pada hari senin tanggal 1 Desember 2014, anggota tim *softball* Unnes masih perlu variasi program latihan yang bisa meningkatkan keterampilan memukul. Pelatih tim Unnes "Osa Maliki mengungkapkan bahwa. "saya masih menjajali program memukul untuk meningkatkan keterampilan memukul khususnya untuk tim Unnes, karena saat pertandingan yang kami lakukan kesalahan yang sering terjadi itu dari segi memukulnya, jadi tim Unnes jarang mendapat juara diajang kejuaraan nasional antar universitas, saya sendiri juga masih bingung ingin memberi program seperti apa untuk meningkatkan itu, sementara saya suruh memukul bola dengan (*Betting T*) untuk meningkatkan keterampilan memukul, karena memukul adalah latihan dasar yang harus di kuasai oleh para pemain jadi akan saya garap lagi secepatnya untuk persiapan kejuaraan tahun ini". Pelatih diharapkan mampu merencanakan program latihan yang disesuaikan dengan kondisi pemain, tempat, maupun kondisi lain yang dapat mempengaruhi latihan. Hal ini tentu tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sehingga metode latihan yang dipilih tidak dapat menghasilkan ketrampilan bermain *softball* yang efektif dan efisien. Menurut *captain* Unnes Dedi Kurniawan, "Program latihan memukul di tim *softball* Unnes sudah ada tetapi belum maksimal dan kurang bervariasi, programnya perlu ditambah supaya tim unnes bisa meningkatkan keterampilan memukul. Setelah diketahuinya jenis latihan memukul dan pentingnya latihan memukul tersebut dalam meningkatkan prestasi pada pemain *softball* sehingga ditemukanlah permasalahan yang melatar belakangi skripsi *softball* ini, penulis menemukan masalah mengenai

pemberian latihan dalam meningkatkan hasil pukulan pemain *softball*. Dari hal tersebut kemudian penulis mengangkat judul pengaruh latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015. Penelitian bertujuan untuk membandingkan metode latihan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut : 1) Karena ada dua jenis latihan memukul bola yang sering dilakukan dalam latihan memukul bola *softball* yaitu dengan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball*, serta memukul adalah bagian yang paling penting dari permainan olahraga *softball*. 2) Hasil penelitian ini dapat sebagai petunjuk untuk menerapkan metode latihan yang efisien dan efektif dalam meningkatkan hasil pukulan pemain *softball*. 3) Pemain *softball* harus dapat menguasai teknik-teknik yang baik dan benar dalam ketrampilan memukul bola *softball*.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1.3.1 Latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* untuk meningkatkan hasil pukulan pemain *softball*.

1.3.2 Latihan memukul bola dengan *soft toss ball* untuk meningkatkan hasil pukulan pemain *softball*.

1.3.3 Mana yang lebih baik antara latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain

*softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Uraian tersebut diatas maka yang menjadi permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Adakah pengaruh latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pada pemian *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015 ?.
- 1.4.2 Adakah pengaruh latihan memukul bola dengan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemian *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015 ?.
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dan latihan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemian *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015 ?.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan memukul bola *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.
- 1.5.2 Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan memukul bola *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

1.5.3 Mengetahui latihan manakah yang lebih baik antar latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat teoritis**

1.6.1.1 Bagi pelatih dan pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang agar dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil pukulan pemain *softball*.

1.6.1.2 Bagi perkembangan ilmu olahraga, dapat menambah referensi keilmuan khususnya pada disiplin ilmu yang dikaji dalam penelitian ini.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1.6.2.1 Hasil yang didapat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan dan manfaat, baik untuk atlet, pelatih maupun pihak-pihak yang berkompeten dalam cabang olahraga *softball*.

1.6.2.2 Menambah khasanah pengetahuan dan perbendaharaan penelitian dalam cabang olahraga *softball*.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Landasan Teori

Induk organisasi olahraga yang mengurus *softball* adalah Persatuan *Baseball Softball* Amateur Seluruh Indonesia yang disingkat dengan PERBASASI awalnya *softball* hanya dimainkan untuk rekreasi saja namun nyatanya dalam waktu singkat permainan *softball* menjadi permainan yang banyak digemari, daya tarik yang paling utama mengapa permainan ini dapat dengan cepat dicintai oleh masyarakat adalah permainan ini tidak memandang usia, pria atau wanita dan tidak membutuhkan tempat yang luas seperti *baseball* (Hesty P. Utami, 2008:19). *Softball* merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan, olahraga ini mengutamakan kecepatan, ketangkasan dan kesehatan (Dell Bethel,1993).

##### 2.1.1 Pengertian Memukul Bola *Softball*

Memukul adalah merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Endang Widyastuti, 2013:28). Dalam permainan *softball* pengertian ketrampilan memukul bola adalah kemampuan memukul bola dalam permainan *softball*. Kemampuan disini meliputi kecekatan, kecakapan, dan keahlian dalam mengantisipasi lemparan bola *pitcher* dan memukul dengan tepat sesuai dengan arah sasaran dan berhasil mencapai *base* sehingga menghasilkan nilai. Ketrampilan memukul bola dalam permainan *softball* merupakan salah satu faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan suatu regu dalam pertandingan.

### 2.1.2 Teknik Dasar Bermain *Softball*

Endang Widyastuti (2013:17) Untuk dapat menjadi pemain *softball* yang baik haruslah menguasai teknik-teknik dasar yang menunjang permainan karena berkaitan dengan taktik dan strategi pertahanan dan penyerangan. Ketrampilan yang harus dimiliki tersebut antara lain teknik melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memukul, teknik berlari ke *base*, dan teknik *sliding*.

#### 2.1.2.1 Teknik Melempar Bola

Teknik melempar merupakan bagian yang penting dalam permainan *softball*, teknik melempar bola dalam permainan *softball* dilakukan harus dengan memenuhi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* yaitu kekuatan (*power*), kecepatan melempar, arah bola dan ketepatan sasaran (Endang Widyastuti, 2013:17). Ada tiga jenis teknik melempar yaitu lemparan atas atau *overhand throw*, lemparan bawah atau *under hand toss* dan lemparan samping atau *side hand throw*. Dalam teknik melempar bola juga dipengaruhi oleh pegangan dalam memegang bola *softball* adapun macam-macam pegangan dalam memegang bola *softball* yaitu :

##### 1. Pegangan Empat Jari atau *Four Finger Grip*

Cara memegang bola dengan empat jari ini adalah dengan menempelkan kelima bagian jari pada sekeliling bola sedemikian rupa sehingga menjadi satu genggamannya. Hasil lemparan menggunakan teknik genggamannya ini menghasilkan bola putaran samping sehingga arah bola ke samping luar.

## 2. Pegangan Dua Jari atau *Two Finger Grip*

Cara memegang bola dengan dua jari adalah salah satu bentuk pegangan bola dengan menempatkan jari telunjuk dan jari tengah pada bagian atas bola, dengan disangga oleh ketiga jari lainnya. Pegangan ini menghasilkan putaran bola ke arah belakang atau *back spin* sehingga lintasan jalanya bola mendatar karena pengaruh putaran bola ke belakang.

## 3. Pegangan Tiga Jari atau *Three Finger Grip*

Cara memegang bola tiga jari adalah suatu bentuk pegangan terhadap bola dengan menempatkan atau meletakkan tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis dan disangga dengan jari kelingking dan ibu jari di bagian bawah bola. Lintasan jalanya bola mendatar dengan putaran bola ke arah belakang karena pengaruh lecutan ketiga jari tersebut. Menurut Endang Widyastuti (2013:17) Teknik pegangan tersebut merupakan modal atau aset dasar agar mendapat hasil lemparan yang baik. Kekuatan atau *power*, kecepatan, arah bola dan ketepatan sasaran menjadi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan lemparan. Adapun jenis-jenis teknik lemparan bola *softball* yaitu :

### 1. Teknik Lempar Atas atau *Overhand Throw*

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan tangan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lempar atas memungkinkan bola dilempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi, lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar bola ke arah sasaran yang terbilang jauh (Endang Widyastuti, 2013:19).

## 2. Lemparan Bawah atau *Under Hand Toss*

Lemparan bawah adalah suatu lemparan yang dilakukan dengan cepat, dilakukan dalam jarak dekat dengan tujuan agar dapat mematikan lawan dengan cepat. Gerak lemparan tidak terlalu kuat atau relatif lambat sesuai dengan jarak kedua pemain, sehingga bola lambat tetapi tepat pada sasaran (Endang Widyastuti, 2013:20).

## 3. Lemparan Samping atau *Side Hand Throw*

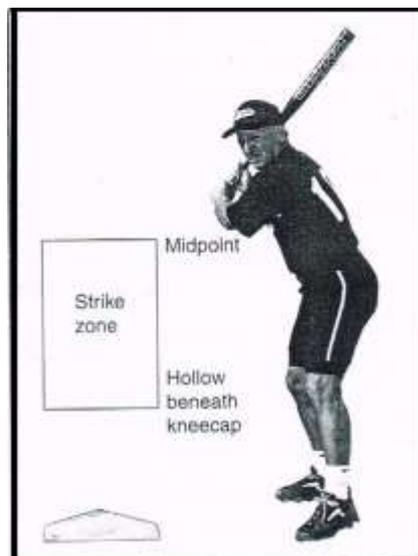
Lemparan samping biasanya digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat, lintasan bola dalam lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemain *in field* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan bola (Endang Widyastuti, 2013:21).

### 2.1.2.2 Teknik Menangkap Bola

Endang Widyastuti (2013:25) Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang memakai *glove* dari hasil pukulan maupun hasil lemparan teman dengan tujuan mematahkan serangan lawan atau mematikan pelari. Ketrampilan ini perlu dimiliki dan dilatih terhadap pemain agar dapat bermain dengan baik. Salah satu faktor yang terpenting dalam menangkap bola *softball* adalah, bahwa pemain tersebut harus tetap berkonsentrasi dalam mengamati bola yang sedang bergerak dalam permainan (Dell Bethel, 1993:17). Menangkap bola pada dasarnya ada tiga jenis yaitu 1) menangkap bola lurus, 2) menangkap bola lambung atau *fly ball*, dan 3) menangkap bola gulir atau *groundball*.

### 2.1.2.3 Teknik Memukul Bola

Memukul adalah salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang, dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Endang Widyastuti, 2013:28). Pada teknik memukul terdapat satu gerak yang kompleks, karena didalamnya diperlukan koordinasi dan pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan untuk memukul lemparan *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui. Memukul bola adalah suatu ketrampilan yang sukar dilakukan sehingga setiap pemain *softball* dituntut harus selalu mengembangkan ketrampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola. Oleh karena itu penguasaan teknik memukul bola bagi seorang pemain khususnya bagi regu penyerang harus dikuasai dengan baik dan benar, bola yang dipukul harus bola yang melewati *strike zone* atau dengan ketinggian setinggi lutut sampai dada pemukul.



Gambar 2.1 *Strike Zone, Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 12

#### 2.1.2.4 Teknik Berlari ke *Base* atau Antar *Base*

Teknik berlari ke *base* dalam permainan *softball* dilakukan setelah pemain (*batter*) memukul bola yang dilemparkan oleh *pitcher*, *batter* harus menggunakan lari cepat atau *sprint*, dengan teknik lari *sprint* berlari dengan ujung kaki, ayunan lengan tidak tegang, badan condong ke depan dan paha diangkat tinggi. Jika akan melewati lebih dari satu *base* atau terjadi *home run* pelari mengambil tikungan sebaiknya tidak erlalu dekat dengan *base* tetapi kurang lebih 2 - 4 meter sudah melakukan lari menikung (Endang Widyastuti, 2013:33).

#### 2.1.2.5 Teknik *Sliding* atau Meluncur

*Sliding* adalah teknik gerakan meluncurkan badan untuk mencapai ke *base* yang dituju dengan tidak mengurangi kecepatan dengan kaki atau tangan terlebih dahulu berusaha menyentuh *base*. Tujuan melakukan *sliding* adalah dapat mencapai *base* tanpa mengurangi kecepatan dan menghindari ketikan atau sentuhan lawan dengan cara menjatuhkan diri, memegang *base* dengan kaki atau tangan terlebih dahulu (Endang Widyastuti, 2013:34).

### 2.1.3 Tinjauan Teknik Dasar dan Analisis Memukul Bola *Softball*

Salah satu dari teknik-teknik tersebut diatas adalah teknik dasar memukul bola, didalam permainan *softball* memukul bola dilakukan oleh pemain penyerang untuk memberikan kesempatan pemain yang lain untuk dapat maju ke *base* berikutnya dan mendapat nilai (Endang Widyastuti, 2013:28). Pada teknik memukul terdapat suatu gerak yang kompleks karena didalamnya diperlukan koordinasi dari pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan untuk memukul lemparan *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui (Parno, 1992:54).

Dalam melakukan gerakan memukul bola ada beberapa faktor yang harus diperhatikan diantaranya adalah 1) memilih pemukul yang dapat digunakan, 2) mengembangkan pegangan yang kuat dan enak, 3) mengembangkan posisi kaki yang enak, 4) pelajari daerah *strike* pemukul pada saat yang tepat, 5) gerakan yang baik adalah penting, 6) pandangan ke bola sampai membuat perkenaan dengan pemukul, 7) agresif dan siap untuk mengayun, 8) berfikir untuk memukul.

Memukul yang dimaksud tersebut adalah kegiatan yang sangat kompleks sehingga diperlukan adanya koordinasi gerak yang sempurna sesuai dengan teknik dasar yang ada pada permainan *softball*. Hal ini dilakukan karena kerampilan memukul bola yang berhasil adalah kombinasi tiga faktor yaitu kecepatan dasar, kepercayaan dan pokok-pokok dasar yang benar.

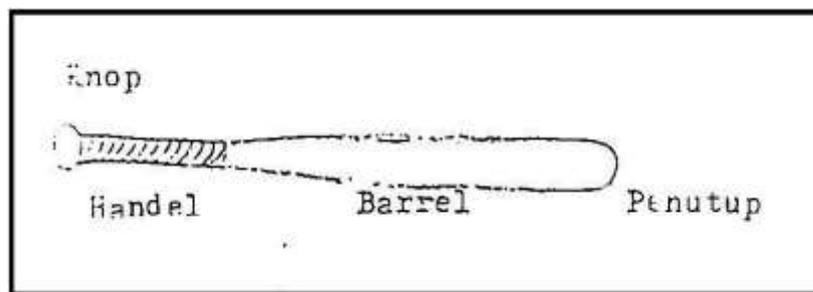
Faktor kesulitan dalam gerakan memukul bola timbul dari keadaan bola yang dilambungkan *pitcher* dengan berbagai variasi pegangan jari sehingga mengakibatkan jalan dan perputaran bola berubah-ubah. Faktor pemukul sendiri juga mempengaruhi hasil pukulan, Teknik memukul dapat menyenangkan apabila pemain telah dapat mengembangkan dengan baik, sebaliknya dapat menimbulkan frustrasi tidak dapat melakukan pukulan dengan baik. Sehingga melalui latihan teknik memukul perlu dilatihkan dan dikembangkan bagi pemain (Parno, 1992:54). Hal ini dapat diatasi dengan kemauan dan motifasi latihan yang kontinyu, terprogram, pengalaman pertandingan serta kompetisi.

Menurut Endang Widyastuti (2008:28) untuk menunjang peningkatan hasil pukulan bola *softball* perlu memperhatikan prinsip atau

dasar-dasar yang benar agar pemukul tersebut dapat mencapai sasaran, adapun dasar-dasar yang harus diperhatikan dalam melakukan pukulan yaitu alat pemukul, pegangan, sikap awalan, *swing*, *bunt* atau *teknik menahan bola*.

#### 2.1.3.1 Alat Pemukul

Pada permainan softball alat pemukul disebut dengan *bat* yang terdiri dari tiga bagian yaitu bagian ujung atau *knob*, tempat pegangan atau *hendel*, dan bagian yang besar atau *barrel*. Alat pemukul dapat dibuat dari kayu atau bahan lain dan metal, bagian hendel pada metal lebih panjang daripada alat pemukul dari kayu. (Parno, 1992:55).



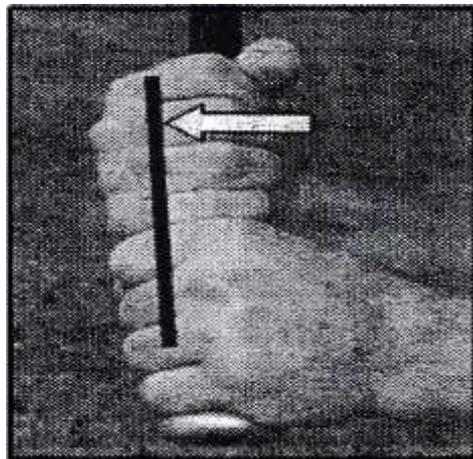
Gambar 2.2 Alat Pemukul, Olahraga Pilihan *Softball*

Sumber: Drs. Parno. 1992. 55

#### 2.1.3.2 Pegangan

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan relax. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan peganglah pemukul dengan tangan kiri diletakkan pada ujung pemukul dekat dengan *knob* dan tangan kanan berada diatas tangan kiri, begitu pula sebaliknya jika pemain yang memukul dengan tangan kanan (Endang Widyastuti, 2013:28).

Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pegangan alat pemukul adalah sebagai berikut 1) Bentuk pegangan seperti bersalaman 2) Pegangan pemukul dengan kedua tangan bersama-sama saling berhadapan dan tertutup rapat 3) Pegangan pemukul erat tapi mudah digerakan 4) Aturilah pegangan pada bagian ujung pemukul diacungkan ke atas (Endang Widyastuti, 2008:29).



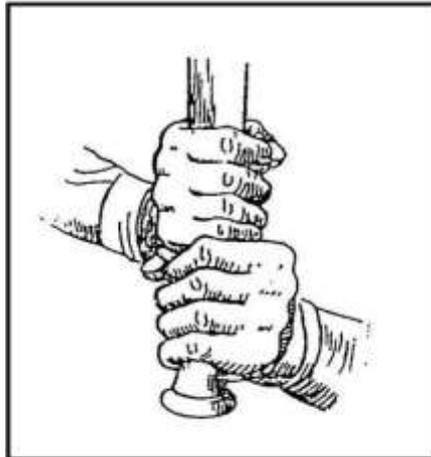
Gambar 2.3 Pegangan, *Softball* dan *Baseball*

Sumber: Endang Widyastuti. 2013. 29

Ada dua cara untuk memegang *bat* atau pemukul *softball* yaitu :

#### 1. Pegangan *Long Grip*

Cara memegang pemukul ini seperti orang bersalaman semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan rileks. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan, peganglah pemukul dengan tangan kiri diletakkan pada ujung pemukul dekat dengan *knob*, tangan kiri berada diatas tangan kanan. Peganglah pemukul dengan erat tapi rileks sewajarnya dengan seluruh jari merapan dan terpisah pada ibujari berada pada bagian atas, lihat gambar.

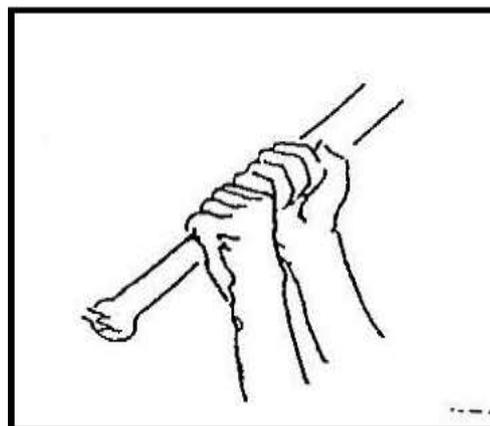


Gambar 2.4 Pegangan *Long Grip*, Olahraga Pilihan *Softball*

Sumber: Drs. Parno. 1992. 59

## 2. Pegangan Mengacungkan Pemukul atau *Choking Up*

Dengan pegangan sedikit lebih maju ketengah dekat *knob* dengan demikian pemain akan lebih mudah untuk melakukan kontrol. Dengan mengacungkan pemukul akan membantu pemain memiliki kekuatan, kecepatan dan ketepatan untuk mengayunkan pemukul sehingga dapat mengontrol dan memelihara keseimbangan dengan ukuran dan berat yang ideal.

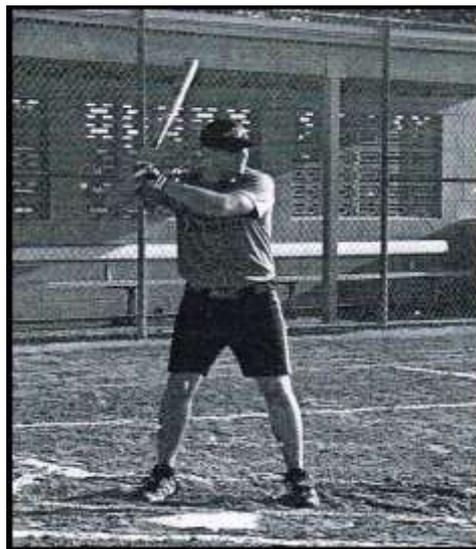


Gambar 2.5 Pegangan Mengacungkan Pemukul, Olahraga Pilihan *Softball*

Sumber: Drs. Parno. 1992. 60

### 2.1.3.3 Sikap Awal

Sikap awal yang dimaksud disini adalah sikap posisi kaki saat berada di daerah kota pemukul atau *bater's box*, posisi pemukul berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu lutut sedikit ditekuk agar badan sedikit turun, posisi badan rileks dengan posisi badan dan pandangan mengarah kepana *pitcher*. Sikap awal ini terbagi menjadi tiga cara seperti yang dijelaskan oleh Endang Widyastuti (2013:29) yaitu sikap awal yang dapat dilakukan antara lain 1) posisi berdiri terbuka atau *open stance*, 2) posisi berdiri tertutup atau *slosed stance* dan 3) posisi berdiri paralel *aquare stance*.



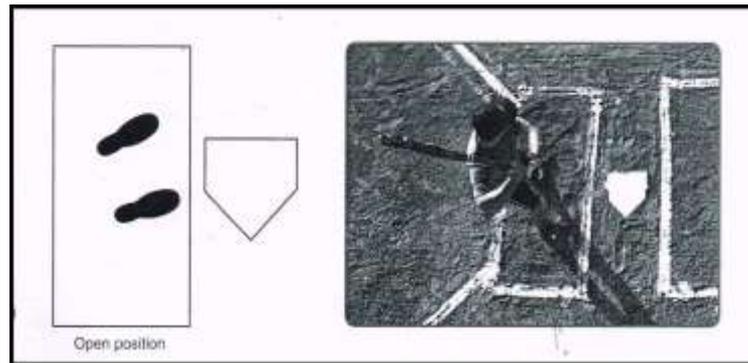
Gambar 2.6 Posisi Sikap Awal Memukul, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 22

#### 1. Posisi berdiri terbuka atau *Open Stance*

Posisi berdiri pada saat memukul posisi *open stance* atau posisi terbuka maksudnya pemukul berdiri dengan kaki depan mengarah keluar dari garis *batter box* yang berdekatan dengan *home base*. Jika ditarik garis lurus dari posisi kaki akan membentuk sudut yang melebar

dengan *home plate* (Endang Widyastuti, 2013:29). Dengan posisi terbuka pada saat memukul bola ini mempunyai tujuan agar bola dipukul menuju ke arah posisi *base dua* dan *base tiga*, untuk jelasnya dapat diperhatikan gambar.

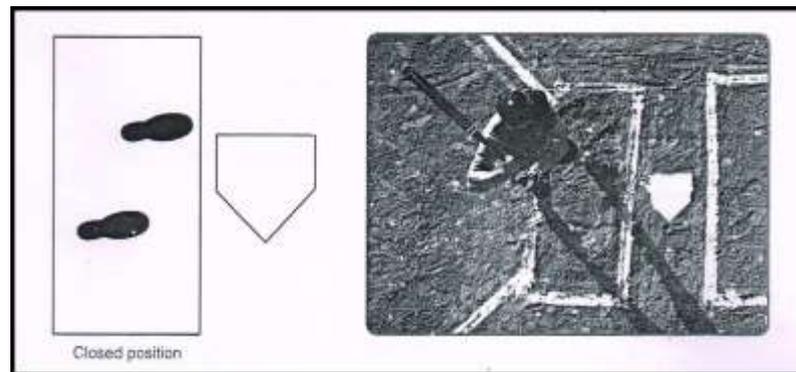


Gambar 2.7 Posisi Berdiri Terbuka, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 23

## 2. Posisi berdiri tertutup atau *Closed Stance*

Untuk posisi berdiri *Closed Stance* atau berdiri tertutup maksudnya dengan kaki depan mengarah ke dalam terhadap garis *batter's box* yang berdekatan dengan *home plate* sedangkan kaki yang belakang menjauh dari *home plate* (Endang Widyastuti, 2013:30). Pada posisi berdiri tertutup mempunyai tujuan agar bola hasil pukulan mengarah pada sasaran antara *base dua* dan *base satu* untuk jelasnya dapat diperhatikan gambar.

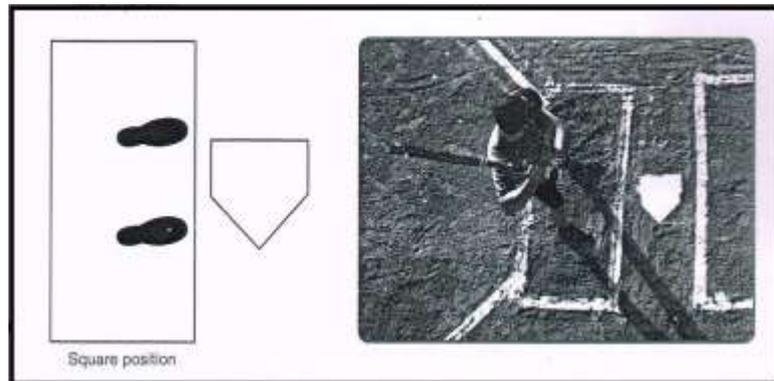


Gambar 2.8 Posisi Berdiri Tertutup, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 23

3. Posisi berdiri paralel atau *Square Stance*

Pada posisi berdiri *square stance* atau berdiri paralel maksudnya pemukul berdiri dengan sikap yang wajar, dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan garis *batter's box* yang berdekatan dengan *home plate*. *Batter* dapat melangkah ke luar atau ke dalam jika ingin mengarahkan bola ke arah yang dikehendaki (Endang Widyastuti, 2013:30). Posisi kaki dengan paralel atau sejajar ini bertujuan agar bola mengarah pada sasaran arah posisi *shortstop* dan *base* dua. Biasanya posisi ini banyak digunakan oleh pemain pemula dan bola yang dipukul adalah bola yang datangnya lurus ditengah-tengah *home plate* untuk jelasnya perhatikan gambar.



Gambar 2.9 Posisi Berdiri Sejajar, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 23

#### 2.1.3.4 Swing atau Gerakan Ayunan

Gerakan ayunan ini dilakukan dengan menggerakkan pemukul ke arah bola kedepan. Gerakan dimuali dari gerakan melangkah kaki dari kiri ke depan, dengan mengayun mendatar setinggi pinggang dan diikuti gerakan badan meghadap *pitcher*. Gerakan ini merupakan akhir dari gerakan memukul, Setelah melakukan gerakan pukulan dan melakukan perkenaan terhadap bola didepan kaki kiri dilanjutkan dengan gerakan lanjut yaitu ayunan lengan semaksimal mungkin sampai habis pada tahap ini pergelangan tangan terus berputar sehingga lengan menyilang pada tubuh dan pinggang berbutar penuh. Dan setelah gerakan ini sebaiknya pemukul di lepas hanya tangan kiri yang memegang pemukul dan kemudian berlari menuju *base* (Endang Widyastuti, 2013:31).

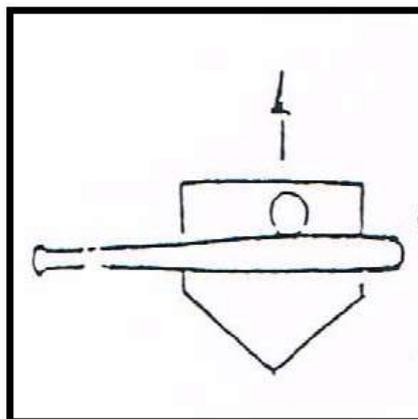


Gambar 2.9 Gerakan Ayunan, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 27

### 3.1.3.5 *Bunt* atau Menahan Bola

*Bunt* adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola, pukulan ini dilakukan dimana bola secara sah disentuh dengan pukulan tanpa ayunan. Pukulan *bunt* digunakan untuk menghadang atau menumbuk bola dengan pemukul secara perlahan sehingga bola jatuh, biasanya diarahkan di sisi kiri atau kanan lapangan atau dekat dengan *home base* (Endang Widyastuti, 2013:32).



Gambar 2.11 Bola Bunt atau Menahan Bola, *Olahraga Pilihan Softball*

Sumber: Drs. Parno. 1992. 65

#### **2.1.4 Pengertian Latihan *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball***

Latihan adalah aktifitas kompleks yang diatur oleh beberapa prinsip dan garis petunjuk untuk mencapai hasil tertinggi dan menggunakan metode yang sebaik-baiknya (Tudor O Bompa, 1986:32). Sedangkan menurut Endang Widyastuti (2008:9) Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara periodik. Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik dan latihan mental (Harsono, 1988:100). Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka kemampuan akan bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan yang otomatis dan *refleks*. Dengan demikian akan mengurangi tenaga yang dilakukan, sebab gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan dapat diabaikan hanya melalui rangsangan yang maksimal dan latihan-latihan yang kian hari kian bertambah berat, maka perubahan-perubahan kemampuan akan dapat tercapai.

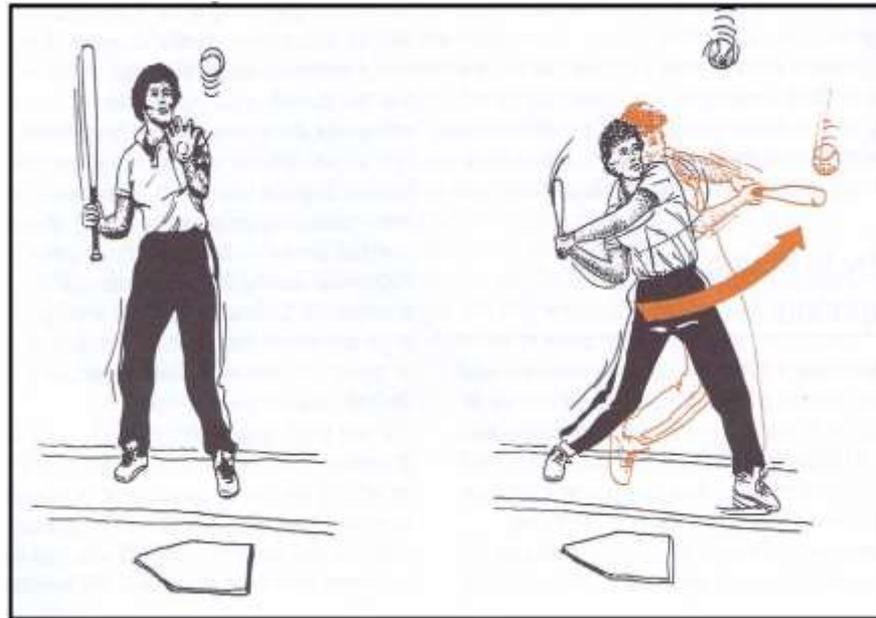
##### **2.1.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan**

Olahraga dalam hal ini akan dapat merupakan alat yang baik untuk memperbaiki dan mengembangkan *fitness* yang sering dibutuhkan dalam keadaan darurat dan tekanan-tekanan mendadak adapun prinsip-prinsip latihan adalah 1) apa latihan itu, 2) prinsip beban lebih atau over load principle, 3) spesialisasi, 4) prinsip individualisasi, 5) intensitas latihan, 6)

kualitas latihan, 7) variasi dalam latihan, 8) lama latihan, 9) relaksasi, 10) tes dan uji coba (Harsono, 1988:96).

#### 2.1.4.2 Latihan *Fungo Hit Fly Ball*

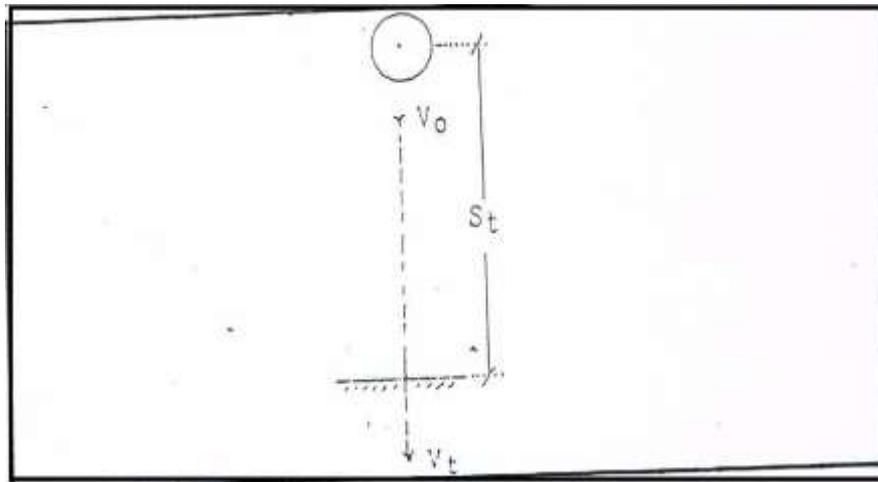
Latihan memukul bola *Fungo Hit Fly Ball* adalah salah satu bagian dari teknik dasar bermain *softball*, dimana dalam teknik *Fungo Hit Fly Ball* gerakannya adalah pemain berdiri di kotak pemukul atau didepan jaring pemukul memegang bat dan bola, kemudian pemukul melambungkan bola didepan tubuh setinggi dada dari bawah ke atas selanjutnya pemukul berusaha memukul bola yang dilambungkan pemukul tersebut ketepatan menjadi kunci bagi pemukul ketika memukul bola tepat di *zona strike*. Latihan memukul bola *fungo hit fly ball* ini memiliki tujuan untuk melatih ketepatan ayunan dengan perkenaan bola yang melaju dari atas kebawah dengan gerakan bola awalnya lambat dan makin turun makin cepat mengikuti grafitasi, melatih ketepatan dan pandangan mata saat memukul harus tertuju pada bola dan membiasakan gerakan ayunan yang harus dilakukan harus setinggi pinggang.



Gambar 2.12 Fungo Hit Fly Ball, *Softball Step to Success*

Sumber: Diane L Potter Gretchen A. 1999. 112

Latihan *fungo hit fly ball* memiliki prinsip latihan dimana bola jatuh gerakan bolanya makin lama makin cepat sehingga sulit untuk diantisipasi pemukul. Jika dilihat dari biomekanika benda yang jatuh ke bawah karena pengaruh gaya tarik bumi maka kecepatannya makin lama makin besar. Oleh karena itu dipergunakan prinsip gerak lurus berubah beraturan, benda itu mula-mula dipegang (=diam) kemudian dilepaskan dan oleh karenanya jatuh, berarti  $V_0 = 0$  (Kecepatan awalnya = 0). Bila benda ini dilempar ke bawah berarti saat lepas dari tangan benda tersebut mempunyai kecepatan awal, jadi  $V_0$  tidak sama dengan nol (Imam Hidayat, 1997:193) untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar.

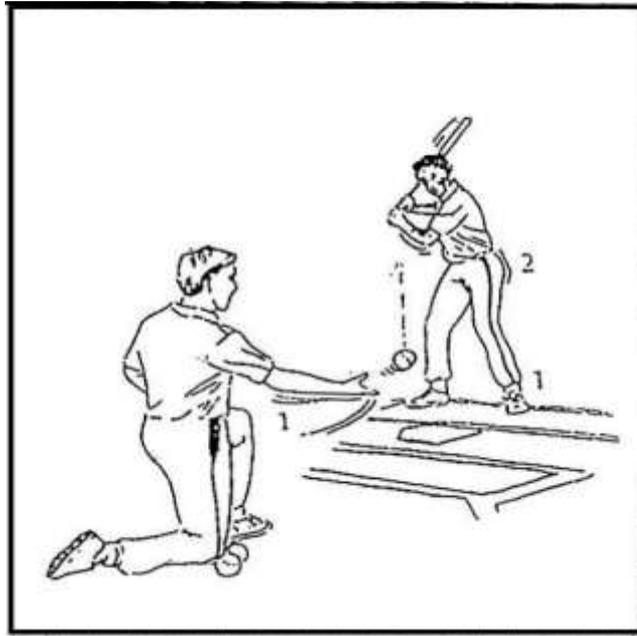


Gambar 2.13 Teori Gerak Jatuh, *Biomekanika*

Sumber: Imam Hidayat. 1997. 193

#### 2.1.4.3 Latihan *Soft Toss Ball*

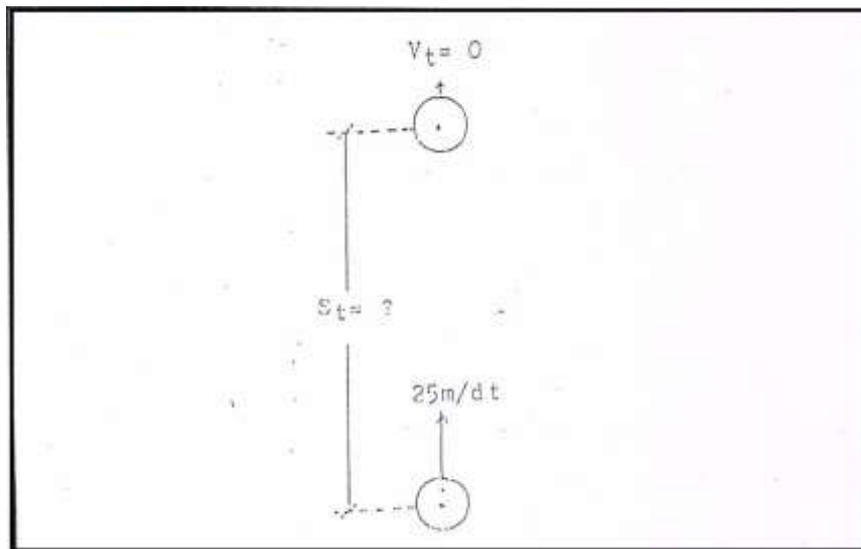
Latihan memukul bola dengan *soft toss ball* banyak sekali dilakukan dalam latihan permainan *softball*. Bentuk latihan *soft toss ball* ini adalah dengan cara pemukul berusaha memukul bola yang dilemparkan teman atau pelatih dari bawah ke atas dengan ketinggian kurang lebih sepinggang dan tegak lurus dari *home base* dengan titik pukul *zona strike*. Latihan memukul ini bertujuan untuk melatih ketepatan ayunan dengan ketepatan bola awalnya cepat menjadi semakin melambat yang disebabkan oleh gaya tarik bumi yang dilakukan tegak lurus dari *home base* dengan titik pusat *zona strike*, melatih pandangan mata pada saat memukul agar tertuju pada bola dan membiasakan gerakan ayunan setelah melakukan gerakan pukulan setinggi pinggang.



Gambar 2.13 *SoftToss Ball, Softball Step to Succes*

Sumber: Diane Ls Potter Gretchena A. 1999. 136

Latihan *toss ball* pada latihan ini memiliki perinsip latihan dimana bola yang dilepaskan ke atas makin lama kecepatannya semakin berkurang. Latihan *toss ball* jika dilihat dari biomekanika maka benda yang dilempar ke atas kecepatannya makin lama selakin berkurang karena pengaruh gaya tarik bumi sehingga lemparan tegak lurus ke atas bola yang dilempar tegak lurus saat bola lepas dari tangan mempunyai kecepatan awal yaitu  $V_0$ . Kecepatan ini makin lama makin berkurang (gerakan diperlambat:  $g = \text{negatif}$ ). Saat bola mencapai titik tertinggi bola berhenti artinya  $V_t$  samadengan nol (Imam Hidayat, 1997: 195). Untuk jelasnya dapat dilihat gambar.



Gambar 2.14 Teori Lemparan Tegak Lurus ke Atas, *Biomekanika*

Sumber: Imam Hidayat. 1997. 195

### 2.1.5 Kerangka Berfikir

Kemampuan memukul adalah merupakan salah satu teknik penyerangan dalam permainan *softball*. Tujuan dari memukul adalah menyerang lawan agar memperoleh nilai sehingga sebuah tim dapat dikatakan menang atau kalah dalam sebuah pertandingan. Memukul termasuk materi yang diberikan dalam latihan dan materi pukulan merupakan materi yang paling sulit untuk dikuasai oleh seorang pemain. Untuk dapat menguasai pukulan seorang pemain harus latihan secara terus menerus dan berkala.

Keberhasilan dalam memukul bola *softball* seseorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, khususnya teknik dasar memukul bola. Dari itulah maka diperlukan beberapa metode latihan memukul yang bisa melatih koordinasi dari pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan gerak reflek yang baik pada saat memukul bola *softball*.

#### 2.1.5.1 Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball*

Melatih memukul bola diperlukan berbagai cara dimana tujuannya adalah untuk memberikan variasi gerakan bola agar tidak membosankan dan mencari yang paling cocok dalam meningkatkan hasil pukulan pada pemain *softball*. Latihan memukul bola *fungo hit fly ball* adalah latihan memukul bola dimana pemain berdiri di kotak pemukul atau didepan jaring pemukul memegang bat dan bola, kemudian pemukul melambungkan bola dari bawah ke atas selanjutnya pemukul berusaha memukul bola yang dilambungkan tersebut ketepatan mejadi kunci bagi pemukul ketika memukul bola tepat di *zona strike*. Latihan ini dilakukan oleh satu pemain dengan memegang bat dan bola yang akan dilemparkan. Bola dipegang dan dan dilemparkan kemudian pemain berusaha memukul bola yang dilempar tersebut tepat ketika berada pada titik zona strike.

Pelaksanaan dari latihan memukul bola *fungo hit fly ball* ini adalah sebagai berikut :

- a. Pemukul berdiri dengan posisi sikap awal memukul di kotak pemukul atau didepan jaring dengan memegang alat pemukul atau *bat* dan bola.
- b. Pemukul memegang alat pemukul atau *bat* ditangan kiri kemudian bola dipegang oleh tangan kanan.
- c. Kemudian pemukul melambungkan bola dan berusaha memukulnya dengan ayunan penuh tepat di daerah *strike zone* dengan secepat mungkin .

Latihan memukul bola *soft toss ball* adalah latihan memukul bola yang dilempar dari atas *home base* atau didepan jaring tegak lurus, kemudian pemain berusaha untuk memukul bola yang dilemparkan tepat pada *zona strike*. Dalam latihan memukul bola *soft toss ball* dilakukan oleh dua pemain

ada yang menjadi pemukul dan ada yang menjadi pengumpan. Bola dipegang dan dilempar dari atas *home base* atau depan jaring tegak lurus oleh pemain yang bertugas sebagai pengumpan dan pemain yang mendapat giliran memukul bersiap di *home base* dengan memegang pemukul berusaha untuk memukul bola tepat pada titik *zona strike*.

Pelaksanaan dari latihan memukul bola *soft toss ball* ini adalah sebagai berikut :

- a. Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok masing-masing 15 orang atau disesuaikan dengan jumlah alat yang ada. Satu pemain sebagai pemukul, satu pemain sebagai pelempar bola dan yang lainnya sebagai penjaga.
- b. Bola dipegang pemain yang bertugas sebagai pelempar. Seorang pemain yang mendapat giliran sebagai pemukul bersiap di dekat *home plate* atau di depan jaring dengan memegang pemukul. Kemudian pemain mengukur ketepatan perkenaan pemukul dengan bola.
- c. Pemain berdiri dengan posisi sikap awal memukul bola. Lalu pemain yang melemparkan bola melambungkan bola ke atas setinggi ketepatan pemukul saat diukur tadi. Dengan secepat mungkin pemukul mengayunkan pemukul untuk memukul bola dengan ayunan penuh.

Kedua latihan memukul bola softball ini gerakan bolanya berada dalam kecepatannya dan sama-sama dipengaruhi dengan gaya tarik bumi atau gaya gravitasi. Tingkat kesulitan dari kedua latihan ini berbeda, latihan memukul bola *fungo hit fly ball* kecepatan bola makin lama makin cepat sedangkan latihan memukul bola *toss ball* kecepatan bola makin lama melambat.

Kedua latihan tersebut, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu :

- a. Posisi pemukul harus benar-benar berada pada posisi perkenaan antara pemukul dengan bola yang tepat yaitu kurang lebih satu kali lebar telapak tangan dari ujung atas pemukul.
- b. Gerakan ayunan harus mendatar, tidak boleh ada gerakan mengayun dari bawah ke atas karena bola hasil pukulan yang diharapkan mendatar bukan ke atas.
- c. Pandangan mata saat memukul selalu tertuju pada bola. Dan saat perkenaan bola pandangan mata selalu tertuju pada titik perkenaan bola.
- d. Dalam memukul bola baseball menuntut kecermatan pandangan dan keakuratan pukulan, dalam hal ini koordinasi mata-tangan sangat berperan penting untuk menunjang keberhasilan pukulan yang baik dan tepat.

#### **2.1.6 Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan sementara. Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran diatas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan memukul bola *fungo hit fly ball* terhadap Hasil Pukulan pada pemian *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan memukul bola *soft toss ball* terhadap Hasil Pukulan pada pemian *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

3. Latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan memukul bola dengan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemian *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

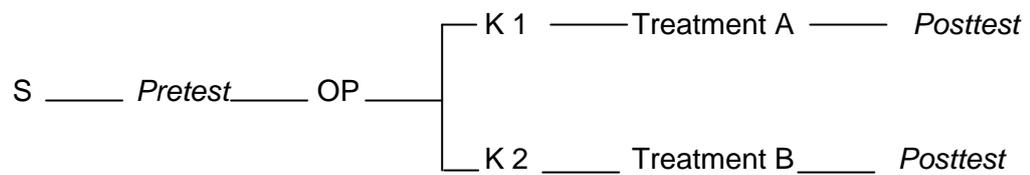
## BAB III

### METODE PENELITIAN

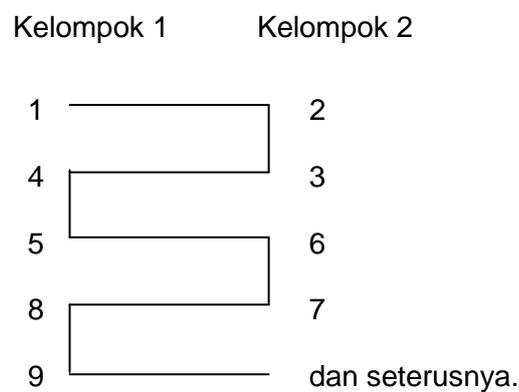
Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Penggunaan metode penelitian merupakan salah satu hal terpenting dari penelitian. Untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan dari penelitian ini, maka dalam penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian dan harus dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai kaidah yang berlaku.

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan *pretest* dan *treatment* kepada subyek yang diakhiri dengan *posttest* guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Suharsimi Arikunto (2010:9) menyatakan “tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut antara dua faktor yang ditimbulkan dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda. Rancangan dalam penelitian ini adalah “*Pretest Posttest Design*”



Teknik pembagian kelompok dengan cara ordinal pairing menurut Sutrisno Hadi (1995: 485) adalah:



Keterangan:

S : Subyek

*Pretest* : Tes awal hasil pukulan pemain *softball*

OP : Ordinal Pairing

K 1 : Kelompok 1

K 2 : Kelompok 2

Treatment A : Latihan memukul bola *fungo hit fly ball*

Treatment B : Latihan memukul bola *soft tos ball*

*Posttest* : Tes akhir hasil pukulan pemain *softball*

Perlakuan kelompok 1 dan kelompok 2 perlu diuji perbedaan agar berangkat dari titik tolak kemampuan yang sama. Perlakuan yang digunakan kedua latihan tersebut dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1)Latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 5 minggu.
- 2)Recovery antar set adalah 2-3 menit.
- 3)Ulangan gerakan dalam satu set tidak boleh lebih dari 50% dari kemampuan maksimal repetisi (MR).
- 4)Intensitas rendah atau menengah, artinya 40%-60% dari kemampuan maksimal.
- 5)Irama gerakan merupakan suatu gerakan yang selaras, dinamis, dan eksplosif.

Prinsip latihan diatas, kedua latihan memiliki perlakuan yang berbeda, antara lain latihan *fungo hit fly ball*, latihan dimana gerakanya adalah pemain berdiri di kotak pemukul atau didepan jaring pemukul memegang bat dan bola, kemudian pemukul melambungkan bola dari bawah ke atas selanjutnya pemukul berusaha memukul bola yang dilambungkan tersebut ketepatan menjadi kunci bagi pemukul ketika memukul bola tepat di *zona strike*. Sedangkan latihan *soft toss ball*, latihan dimana gerakanya adalah dengan cara pemukul berusaha memukul bola yang dilemparkan teman atau pelatih dari dengan ketinggian kurang lebih sepinggang dan tegak lurus dari *home base* dengan titik pukul *zona strike*. Latihan memukul ini bertujuan untuk melatih ketepatan ayunan dengan ketepatan bola awalnya cepat menjadi semakin melambat yang disebabkan oleh gaya tarik bumi yang dilakukan tegak lurus dari *home base* dengan titik pusat *zona strike*.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Sugiyono (2009:2) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga

diperoleh informasi tentang suatu hal, kemudian dapat ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent variable*) dan satu variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Yang termasuk variabel bebas dalam penelitian ini adalah cara latihan (latihan *fungo hit fly ball* dan latihan *soft toss ball*). Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah hasil pukulan pemain *softball*.

### **3.2.1 Definisi Operasional Variabel**

1. Latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dimana latihan ini adalah salah satu bagian dari teknik dasar bermain *softball*, dimana gerakannya adalah pemain berdiri di kotak pemukul atau didepan jaring pemukul memegang bat dan bola, kemudian pemukul melambungkan bola dari bawah ke atas selanjutnya pemukul berusaha memukul bola yang dilambungkan tersebut ketepatan menjadi kunci bagi pemukul ketika memukul bola tepat di *zona strike*
2. Latihan memukul bola *soft toss ball* dimana latihan memukul bola dengan *toss ball* banyak sekali dilakukan dalam latihan permainan *softball*. Bentuk latihan ini adalah dengan cara pemukul berusaha memukul bola yang dilemparkan teman atau pelatih dari bawah ke atas dengan ketinggian kurang lebih sepinggang dan tegak lurus dari *home base* dengan titik pukul *zona strike*. Latihan memukul ini bertujuan untuk melatih ketepatan ayunan dengan ketepatan bola awalnya cepat menjadi semakin melambat yang disebabkan oleh gaya tarik bumi yang dilakukan tegak lurus dari *home base* dengan titik pusat *zona strike*.

3. Hasil pukulan bola *softball* merupakan kemampuan seorang pemain *softball* dalam melakukan teknik pukulan untuk mengarahkan bola ke sasaran sesuai dengan tujuannya. Hasil pukulan juga bertujuan untuk pemain dapat mencapai *base* didepanya serta memberi kesempatan pemain yang lain untuk dapat maju ke *base* berikutnya dan mendapatkan nilai (Endang Widyastuti, 2013:28).

### **3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Suharsimi Arikunto (2010:173) populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai 1 sifat yang sama (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2003:40) Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015 sebanyak 30 orang.

#### **3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

Suharsimi Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti, dinamakan penelitian sampel apabila kita maksud untuk menggeneralisasikan adalah hasil penelitian sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015. Dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, karena seluruh anggota populasi diteliti.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil pukulan pemain *softball* dengan latihan *fungo hit fly ball* dan latihan *soft toss ball*, kedua instrumen penelitian ini sangat penting karena keterkaitannya dengan hasil tes akhir terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015. Alat dan peralatan yang digunakan dalam tes ini adalah 1) Halaman atau lapangan *softball*, 2) bola *softball*, 3) *bet* atau alat pemukul *softball*, 4) *Glove*, 5) *mechanics pitching softball*.

#### 1. Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball*

Latihan *fungo hit fly ball* ini merupakan metode latihan yang menggunakan gerakan umpan bola *softball* yang dilemparkan oleh pemain itu sendiri dari bawah ke atas dengan titik pukul pada *zona strike*. Latihan memukul bola *fungo hit fly ball* ini memiliki tujuan untuk melatih ketepatan ayunan dengan perkenaan bola yang melaju dari atas kebawah dengan gerakan bola awalnya lambat dan makin turun makin cepat mengikuti grafitasi, melatih pandangan mata saat memukul harus tertuju pada bola dan membiasakan gerakan ayunan yang harus dilakukan harus setinggi pinggang.

#### 2. Latihan Memukul Bola *Soft Toss Ball*

Latihan memukul bola dengan *toss ball* banyak sekali dilakukan dalam latihan permainan *softball*. Bentuk latihan ini adalah dengan cara pemukul berusaha memukul bola yang dilemparkan teman atau pelatih dari bawah ke atas dengan ketinggian kurang lebih sepinggang dan tegak lurus dari *home base* dengan titik pukul *zona strike*. Latihan memukul ini bertujuan untuk

melatih ketepatan ayunan dengan ketepatan bola awalnya cepat menjadi semakin melambat yang disebabkan oleh gaya tarik bumi yang dilakukan tegak lurus dari *home base* dengan titik pusat *zona strike*, melatih pandangan mata pada saat memukul agar tertuju pada bola dan membiasakan gerakan ayunan setelah melakukan gerakan pukulan setinggi pinggang.

### 3. Hasil Pukulan Bola *Softball*

Hasil pukulan bola *softball* merupakan kemampuan seorang pemain *softball* dalam melakukan teknik pukulan untuk mengarahkan bola ke sasaran sesuai dengan tujuannya. Hasil pukulan juga bertujuan untuk pemain dapat mencapai *base* didepanya serta memberi kesempatan pemain yang lain untuk dapat maju ke *base* berikutnya dan mendapatkan nilai.

#### 3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen

##### 3.4.1.1 Uji Validitas Instrument

Penelitian ini ada dua jenis instrument penelitian yang digunakan, yaitu : (1) program latihan yang digunakan selama perlakuan, (2) skala lajukan ketrampilan memukul. Dalam karya ilmiah Soegiyanto KS (2010:290) yang membahas mengenai validitas butir-butir indikator gerak keterampilan memukul, menunjukkan bahwa secara umum telah sesuai dan memadai.

##### 3.4.1.2 Uji Reabilitas Instrument

Soegiyanto KS (2010:290) dalam karya ilmiahnya memberikan penjelasan bahwa dalam pengujian reliabilitas alat ukur berupa skala lajukan keterampilan memukul bola, menunjukkan bahwa keduanya memiliki koefisien reliabilitas yang cukup.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Data adalah hasil pencatatan peneliti baik data maupun fakta (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Untuk memperoleh data yang sesuai maka penelitian ini menggunakan teknik pengukuran dan penghitungan. Teknik ini diberikan untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dan latihan memukul bola *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

#### 3.5.1 Melakukan *Pre test* atau Tes Awal

Tes awal dilakukan di lapangan *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes hasil pukulan bola pada pemain *softball* dengan menggunakan *mechinesball pitching*, sebelum tes awal dilakukan, sampel sebelumnya diberikan penjelasan mengenai pelaksanaan tes.

#### 3.5.2 *Tretment* atau Perlakuan

Kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan setiap minggu mencakup 3 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan dalam 15 kali pertemuan. Sedangkan tiap kali pertemuan dilaksanakan selama 90 menit dengan pengaturan waktu 15 menit untuk pemanasan, 60 menit untuk latihan inti dan 15 menit untuk pendinginan. Latihan yang diberikan meliputi latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dan latihan memukul bola *soft toss ball*.

#### 3.5.3 Melakukan *Post Test* atau Tes Akhir

Program latihan dilaksanakan sebanyak 15 kali pertemuan kemudian dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuannya dilaksanakan tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai

oleh pemain, baik kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti latihan atau *treatment*.

### **3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian**

Penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan usaha-usaha untuk menghindarinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian adalah:

#### **3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati**

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan latihan dan tes selalu memotivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pembimbing untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

#### **3.6.2 Faktor Penggunaan Alat**

Pelaksanaan penelitian ini, baik dalam tes maupun dalam pemberian latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah disiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

#### **3.6.3 Faktor Kemampuan Sempel**

Sempel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi lisan maupun kemampuan dalam pnggunan alat. Untuk itu penulis selain memberikan informasi individu penulis berusaha memberikan koreksi agar dapat melaksanakan tes dengan benar-benar baik.

#### 3.6.4 Faktor Petugas Pengambil Data

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Oleh sebab itu dalam mencatat data harus dicari petugas yang benar-benar trampil, cermat dan berpengalaman. Hal ini untuk menghindari kesalahan dalam pencatatan data yang bisa berakibat fatal dalam suatu penelitian.

#### 3.6.5 Faktor Kegiatan Sempet Dilur Penelitian

Tujuan untuk pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data sekurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sempet diluar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian merupakan suatu cara mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca atau *readable* dan dapat ditafsirkan atau *interpretable* dari Azwar (2003:123). Jika analisis data berdistribusi normal akan diuji dengan menggunakan uji t-test (uji perbedaan) dan jika data berdistribusi tidak normal akan menggunakan uji ANOVA (Mulyono B, 2008:44-47). Adapun syarat untuk memenuhi t-test adalah sebagai berikut:

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *kolmogorov-smirnov* test dari Sudjana (2005:261). Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai probabilitas di atas 0,05 atau 5%.

### **3.7.2 Uji Homogenitas**

Uji homogenitas (Sutrisno Hadi, 2004:234), dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Data dikatakan normal homogen jika data memiliki probabilitas di atas 0,05 atau 5%.

### **3.7.3 Uji Perbedaan**

Menghitung perbedaan hasil pukulan bola *softball* dengan menggunakan rumus t-test dari Sutrisno Hadi (2004:226), rumus t-test yang digunakan dalam eksperimen yang menggunakan sampel-sampel berkorelasi, yaitu sampel-sampel yang sudah disamakan salah satu variabelnya.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Analisis data yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Ada pengaruh latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* unit kegiatan mahasiswa *softball* universitas negeri Semarang tahun 2015.

5.1.2 Ada pengaruh latihan memukul bola dengan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* unit kegiatan mahasiswa *softball* universitas negeri Semarang tahun 2015.

5.1.3 Kedua jenis Latihan tersebut latihan *fungo hit fly ball* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pemain *softball* unit kegiatan mahasiswa *softball* universitas negeri Semarang tahun 2015.

#### 5.2 Saran

Simpulan yang telah diambil, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi pemain *softball* dalam melatih pukulan, pemain perlu berlatih secara kontinu sesuai target latihan yang sudah ditentukan dan peningkatan latihan dilakukan secara bertahap agar peningkatan hasil pukulan dapat efektif dan efisien berjalan baik.

5.2.2 Bagi pelatih dalam memberikan latihan harus lebih memperbanyak variasi latihan memukul bola, Latihan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan rutin untuk dapat meningkatkan hasil pukulan pada pemain *softball*.

5.2.3 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk metode latihan memukul dapat membandingkan variasi metode latihan lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bompa Tudor O. 1986. *Teory and Metodologi of Training. The Key Athleti Performance : huntiming Publising Company*
- Dell Bethel. 1993. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang : Dharma Prize
- Endang Widyastuti. 2013. *Softball dan Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2003. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Semarang
- Harsono. 1988. *Coaching and Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : P2IPTK
- Hestty P. Utami. 2008. *Permainan Kasti dan Sejenisnya*. Jakarta: Ganeca Exact
- Mulyono B. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta Press
- Parno.1992. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan
- Potter Diane. L. dan G. A. Brockmeyer. 1989. *Softball Steps to Succes*. America : Leisure Press
- Rainer, M dan Julie S, Martens. 2014. *Complite Guide to Slowpitch Softball. United States of America: Human Kinetics*
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsita. Lxiv
- Sugiyono. 2009. *Statistik Untuk penelitian*. Bandung : ALFABETA
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Prakte*. Edisi Revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Prakte.*  
Edisi Revisi 2010. Jakarta : Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 1989. *Statistik Jilid 2.* Yogyakarta: Andi Offset.

Thomas, Jerry R., dan Nelson. Jack K. 2001. *Research Methods in Physical  
Activity fourth Edition.* United States of America : *Human Kinetics*

Uen Hartiwan. 2002. "Pengaruh Teknik Pemberian Umpan Dengan Posisi  
Kaki Terhadap Keterampilan Memukul Bola Softball (Studi Eksperimen di  
FIK Universitas Negeri Semarang Tahun 2002)". Tesis. Program  
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b>
	<b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b>
	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
	<b>JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
	Gedung F1 Lt. 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
	Telepon: 024 8508068
	Laman: <a href="http://www.ikor.unnes.ac.id">http://www.ikor.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:prodiikorfikunnes@yahoo.com">prodiikorfikunnes@yahoo.com</a>

---

Nomor : 629/PP3-23/2014  
Lamp. :  
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama : Prof. Dr. Soegiyanto, MS  
NIP : 195401111981031002  
Pangkat/Golongan : IV/D  
Jabatan Akademik : Guru Besar  
Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : GITA WAHYU PAMBAYUN  
NIM : 6211411081  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1  
Topik : Pengaruh latihan Pitching Game dan Machines ball Pitching terhadap peningkatan hasil pukulan pemain Softball

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.





Semarang, 3 Desember 2014  
Ketua Jurusan  
  
Drs. Said Junaidi, M. Kes.  
NIP. 196907151994031001

## Lampiran 2



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 1274/FIK/2014**

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahraagaan/Ilmu Keolahraagaan Fakultas Ilmu Keolahraagaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahraagaan/Ilmu Keolahraagaan Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahraagaan/Ilmu Keolahraagaan Tanggal 3 Desember 2014

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
Nama : Prof. Dr. Soegiyanto, MS  
NIP : 195401111981031002  
Pangkat/Golongan : IV/D  
Jabatan Akademik : Guru Besar  
Sebagai Pembimbing  
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : GITA WAHYU PAMBAYUN  
NIM : 6211411081  
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahraagaan/Ilmu Keolahraagaan  
Topik : Pengaruh latihan Pitching Game dan Machines ball Pitching terhadap peningkatan hasil pukulan pemain Softball

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggi

  
6/11/14  
FM-03-640-24/Rev.00



UNNES  
Dekan  
Prof. Dr. Soegiyanto, M.Si  
NIP. 195401111981031002

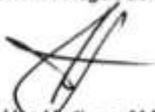
## Lampiran 3

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik_unnes@telkom.net">fik_unnes@telkom.net</a>	
	Nomor	: 1230 / UM 37.1.6 / LT / 2015
	Lamp.	: .....
	Hal	: Ijin Penelitian
<p>Kepada          Yth. Ketua UKM Softball - Baseball Unnes Semarang          di Semarang</p>		
<p>Dengan Hormat,          Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:</p>		
Nama	: GITA WAHYU PAMBAYUN	
NIM	: 6211411081	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1	
Topik	: Pengaruh Latihan Pitching Game dan Machine ball pitching Terhadap Peningkatan Hasil Pukulan Pemain Softball	
<p>Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.</p>		
		 Semarang, 6 Maret 2015 Dekan  Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001

## Lampiran 4

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>UKM SOFBALL-BASEBALL</b> Gedung PKM Pusat Unnes Sekaran 50229, Telp. 085647676210	
<b>Surat ijin Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang</b> <b>Nomor : 09 / UKM Softball - Baseball / UNNES / 2015</b> <b>Tentang Ijin Penelitian</b>		
<b>Dasar</b>  <b>Perihal</b>	: Surat Dari Universitas Negeri Semarang (UNNES) No 1238 / UN 37 / 6 / LT / 2015      Tgl 6 Maret 2015 : Ijin Penelitian	
Berdasarkan hal tersebut diatas, Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Softball - Baseball UNNES memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa sebagai berikut :		
<b>Nama</b>  <b>NIM</b>  <b>Perguruan Tinggi</b>  <b>Jurusan/Prodi</b>  <b>Topik</b>	: Gita Wahyu Pambayun : 6211411081 : Universitas Negeri Semarang (UNNES) : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan : <b>Pengaruh latihan Pitching Game dan Mechines Ball Pitching terhadap peningkatan hasil pukulan pemain softball</b>	
Untuk mengadakan penelitian di UKM Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang : Dengan memerhatikan hal sebagai berikut :		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak mengganggu kegiatan perkuliahan</li> <li>2. Menaati peraturan-peraturan yang ada di tempat penelitian</li> <li>3. Menyampaikan laporan setelah selesai melakukan penelitian</li> <li>4. Penelitian dapat dilaksanakan setelah surat ini di keluarkan</li> </ol>		
Mengetahui, Pendamping UKM Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang    Drs. Ueo Hartiwan, M.Pd NIP. 19530411.198303.1.001	Semarang, 9 Maret 2015  Ketua UKM Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang    Syarifuddin Anwar NIM. 6211412001	

## Lampiran 5

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>UKM SOFTBALL-BASEBALL</b> Gedung PKM Pusat Unnes Sekaran 50229, Telp. 085647676210	
<b><u>SURAT KETERANGAN</u></b>		
Nomor : 09 / UKM Softball - Baseball / UNNES / 2015		
Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang menerangkan bahwa :		
Nama	: Gita Wahyu Pambayun	
NIM	: 6211411081	
Jurusan/Prodi	: Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan	
Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di UKM Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang pada :		
Hari dan Tanggal	: Jum'at 17 April 2015	
Materi Penelitian	: Pengaruh latihan Pitching Game dan Mechines Bail Pitching terhadap peningkatan hasil pukulan pemain softball	
Demikian surat keterangan ini untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.		
Semarang, 17 April 2015		
Mengetahui, Pendamping UKM Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang	Ketua UKM Softball - Baseball Universitas Negeri Semarang	
		
Drs. Uen Martiwan, M.Pd NIP. 19530411.198303.1.001	 Syamsul Anwar NIP. 6211412001	

PROGRAM LATIHAN

WAKTU	MARET					APRIL						
	II		III		IV		I		II			
MINGGU	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5
HARI												
VOL												
INTENS												
MESSO												
SASARAN	4 : 1											
PERIODES ASI	Joging, Melakukan swing kosong, Memukul program latihan fungo hit fly ball dan soft toss ball, Cooling down											
TARGET PUKULAN	15 kali					20 kali					25 kali	
BENTUK LATIHAN	FUNGSO HIT FLY BALL		FUNGSO HIT FLY BALL									
			SOFT TOSS BALL		SOFT TOSS BALL							

## Lampiran 7

<b>UNSUR</b>	<b>PENJELASAN</b>
Pemanasan	Joging dan <i>stretching</i>
Latihan Swing Kosong	Melakukan <i>swing</i> kosong
Perlakuan Program Latihan Memukul	Latihan memukul <i>fungo hit fly ball</i> dan latihan <i>soft toss ball</i>
Pendinginan	Cooling down, Relaxation dan evaluasi

Keterangan :

Frekuensi latihan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dengan repetisi 3 set

Durasi latihan selama 90 menit

Recovery antar set 2 - 3 menit

Intensitas rendah sampai menengah 40 % - 60 %





## Lampiran 10



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
UKM SOFBALL-BASEBALL**

Gedung PKM Pusat Unnes Sekaran 50229, Telp. 085647676210



**Pengambilan data *pre-test* pemain *Softball* UKM *Softball* 2015  
Pengaruh latihan Memukul bola *fungo hit fly ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil  
Pukulan pada pemain *Softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball*  
Universitas Negeri Semarang tahun 2015**

NO	NAMA	PUKULAN								TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Syamsul Anwar	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	7
2	M. Misbahul Huda	-	-	-	✓	-	-	✓	✓	3
3	Dwi Okta K.P	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	6
4	M. Ihsan Wijayanto	-	✓	✓	-	-	-	-	✓	3
5	Alfian W.H	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
6	Isna Putra	-	-	✓	✓	-	✓	✓	-	4
7	Gilang Erik K	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	6
8	Herlambang	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	4
9	Chudri	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	5
10	Faradiba M	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	3
11	Royan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	7
12	Sony Dwi P	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	5
13	Oktavian Liberty S	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
14	Ulung H	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	5
15	Ibnu Is Prayoga	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	5
16	Aufal Marom	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	-	5
17	Fathu Rochmand	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	4
18	Syarifudin Ahmad	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	7
19	Idnis Habibah	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	4
20	Enggar Ari W	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	6
21	Angga Ricayasa	-	-	-	-	✓	-	✓	✓	3
22	Ragil Yusuf	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	6
23	Dita Kurniawan	-	-	-	-	-	✓	-	✓	2
24	M. Nur Ali	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	6
25	Achmad Chaerudin	-	-	-	✓	-	✓	✓	-	3
26	Rio Meta R.Y	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	6
27	Laksa Mas Dinnar	✓	-	-	✓	-	✓	✓	-	4
28	Danuditya P.A	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
29	Dedi Kurniawan	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	4
30	Tio Bagus P	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	5
<b>Rata -Rata</b>										<b>4,93</b>

Semarang, 12 Maret 2015  
Mengetahui,

Penilai 1

Gita Wahyu P  
NIM.6211411081

Penilai 2

Ihsan/Abadi  
NIM.6211411037

Penilai 3

Lutfianita Novira  
NIM.7311411066

## Lampiran 11



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
UKM SOFBALL-BASEBALL**

Gedung PKM Pusat Unnes Sekaran 50229, Telp. 085647676210



**Daftar Kelompok Program Latihan *Fungo Hit Fly Ball* Pemain *Softball* UKM *Softball* 2015**  
**Pengaruh latihan Memukul bola *fungo hit fly ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukulan pada**  
**pemain *Softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball***  
**Universitas Negeri Semarang tahun 2015**

NO	NAMA	PUKULAN								TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Syamsul Anwar	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	7
2	M. Misbahul Huda	-	-	-	✓	-	-	✓	✓	3
3	Dwi Okta K.P	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	6
4	M. Ichsan Wijayanto	-	✓	✓	-	-	-	-	✓	3
5	Alfian W.H	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
6	Isna Putra	-	-	✓	✓	-	✓	✓	-	4
7	Gilang Erik K	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	6
8	Herlambang	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	4
9	Chudri	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	5
10	Faradiba M	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	3
11	Royan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	7
12	Sony Dwi P	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	5
13	Oktavian Liberty S	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
14	Ulung H	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	5
15	Ibnu Is Prayoga	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	5
<b>Rata - rata</b>										<b>5,06</b>

Semarang, 12 Maret 2015  
Mengetahui,

Penilai 1

Gita Wahyu P.  
NIM.6211411081

Penilai 2

Ihsan Abadi  
NIM.6211411037

Penilai 3

Luffianita Novira  
NIM.7311411066

## Lampiran 11



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
UKM SOFBALL-BASEBALL**

Gedung PKM Pusat Unnes Sekaran 50229, Telp. 085647676210



**Daftar Kelompok Program Latihan Soft Toss Ball Pemain Softball UKM Softball 2015**  
**Pengaruh latihan Memukul bola *fungo hit fly ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukulan pada**  
**pemain Softball Unit Kegiatan Mahasiswa Softball**  
**Universitas Negeri Semarang tahun 2015**

NO	NAMA	PUKULAN								TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Aufal Marom	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	-	5
2	Fathu Rochmand	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	4
3	Syarifudin Ahmad	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	7
4	Idris Habibah	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	4
5	Enggar Ari W	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	6
6	Angga Ricayasa	-	-	-	-	✓	-	✓	✓	3
7	Ragil Yusuf	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	6
8	Dita Kurniawan	-	-	-	-	-	✓	-	✓	2
9	M. Nur Ali	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	6
10	Achmad Chaerudin	-	-	-	✓	-	✓	✓	-	3
11	Rio Meta R.Y	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	6
12	Laksa Mas Dinnar	✓	-	-	✓	-	✓	✓	-	4
13	Danuditya P.A	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
14	Dedi Kurniawan	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	4
15	Tio Bagus P	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	5
<b>Rata - rata</b>										<b>4,67</b>

Semarang, 12 Maret 2015  
Mengetahui,

Penilai 1  
  
**Gita Wahyu P.**  
NIM.6211411081

Penilai 2  
  
**Dham Abadi**  
NIM.6211411037

Penilai 3  
  
**Lutfianita Novira**  
NIM.7311411066

## Lampiran 12



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
UKM SOFBALL-BASEBALL**

Gedung PKM PusatUnnesSekaran 50229, Telp.085647676210



**Pengambilan data post-test pemain Softball UKM Softball 2015  
Pengaruh latihan Memukul bola fungo hit fly ball dan Soft Toss Ball Terhadap Hasil  
Pukulan pada pemain Softball Unit Kegiatan Mahasiswa Softball  
Universitas Negeri Semarang tahun 2015**

NO	NAMA	PUKULAN								TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Syamsul Anwar	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	7
2	M. Misbahul Huda	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	5
3	Dwi Okta K.P	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	6
4	M. Ichsan Wijayanto	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	5
5	Alfian W.H	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
6	Isna Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	7
7	Gilang Erik K	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
8	Herlambang	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	6
9	Chudri	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	5
10	Faradiba M	✓	✓	-	-	-	-	✓	✓	4
11	Royan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
12	Sony Dwi P	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	6
13	Oktavian Liberty S	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
14	Ulung H	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	6
15	Ibnu Is Prayoga	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	6
16	Aufal Marom	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	6
17	Fathu Rochmand	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	5
18	Syarifudin Ahmad	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	7
19	Idris Habibah	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	5
20	Enggar Ari W	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
21	Angga Ricayasa	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	5
22	Ragil Yusuf	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	7
23	Dita Kurniawan	✓	-	✓	✓	-	-	✓	-	4
24	M. Nur Ali	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
25	Achmad Chaerudin	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	5
26	Rio Meta R.Y	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	7
27	Laksa Mas Dinnar	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	6
28	Danuditya P.A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	7
29	Dedi Kurniawan	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	6
30	Tio Bagus P	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	5
<b>Rata-Rata</b>										<b>6,06</b>

Semarang, 17 April 2015  
Mengetahui,

Penilai 1  
  
Gita Wahyu P  
NIM.6211411081

Penilai 2  
  
Iham Abadi  
NIM.6211411037

Penilai 3  
  
Lutfianita Novira  
NIM.7311411066

## Lampiran 13

**Analisis Persyaratan Uji *Pre-test* Kelompok 1 dan Kelompok 2****1. Uji Normalitas Data****Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Fungo Hit Fly ball</i> <i>Pre-test</i>	.148	15	.200 <sup>*</sup>	.904	15	.110
<i>Soft Toss Ball</i> <i>Pre-test</i>	.199	15	.112	.919	15	.189

**2. Uji Homogenitas****Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.478	3	9	.064

**2. Uji Perbedaan****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball</i> <i>Pre-test</i>	5.0667	15	1.43759	.37118
	<i>Soft Toss Ball</i> <i>Pre-test</i>	4.6667	15	1.58865	.41019

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball Pre-test</i> <i>Soft Toss Ball Pre-test</i>	15	.698	.004

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball Pre-test</i> <i>Soft Toss Ball Pre-test</i>	.40000	1.18322	.30551	-.25524	1.05524	1.309	14	.212

## Lampiran 14

**Analisis Prasyarat Uji *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok 1****1. Uji Normalitas****Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Fungo Hit Fly ball</i> <i>Pre-test</i>	.148	15	.200 <sup>*</sup>	.904	15	.110
<i>Fungo Hit Fly ball</i> <i>Post-test</i>	.195	15	.128	.896	15	.082

**2. Uji homogenitas****Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.377	3	11	.126

**3. Uji Perbedaan****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball</i> <i>Pre-test</i>	5.0667	15	1.43759	.37118
	<i>F Fungo Hit Fly</i> <i>ball Post-test</i>	6.6000	15	.98561	.25448

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball Pre-test</i> <i>Fungo Hit Fly ball Post-test</i>	15	.625	.013

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball Pre-test</i> <i>Fungo Hit Fly ball Pre-test</i>	-1.5333 3	1.12546	.29059	-2.15659	-.91007	-5.277	14	.000

## Lampiran 15

**Analisis Prasyarat Uji *Pre-test* dan *Pos-test* Kelompok 2****1. Uji Normalitas****Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Soft Toss Ball</i> <i>Pre-test</i>	.199	15	.112	.919	15	.189
<i>Soft Toss Ball</i> <i>Post-test</i>	.208	15	.079	.914	15	.155

**2. Uji Homogenitas****Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.169	3	10	.915

**3. Uji Perbedaan****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Soft Toss Ball</i> <i>Pre-test</i>	4.6667	15	1.58865	.41019
	<i>Soft Toss Ball</i> <i>Post-test</i>	5.9333	15	1.22280	.31573

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Soft Toss Ball Pre-test</i> <i>Soft Toss Ball Post-test</i>	15	.907	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Soft Toss Ball Pre-test</i> <i>Soft Toss Ball Post-test</i>	-1.266 67	.70373	.18170	-1.65638	-.87695	-6.971	14	.000

## Lampiran 16

**Analisis Uji Persyaratan *Post-test* Kelompok 1 dan Kelompok 2****1. Uji Normalitas****Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Fungo Hit Fly ball</i> <i>Post-test</i>	.195	15	.128	.896	15	.082
<i>Soft Toss Ball</i> <i>Post-test</i>	.208	15	.079	.914	15	.155

**2. Uji Homogenitas****Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.661	3	10	.595

**3. Uji Perbedaan****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball</i> <i>Post-test</i>	6.6000	15	.98561	.25448
	<i>Soft Toss Ball</i> <i>Post-test</i>	5.9333	15	1.22280	.31573

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball Post-test &amp; Soft Toss Ball Post-test</i>	15	.510	.052

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Fungo Hit Fly ball Post-test Soft Toss Ball Post-test</i>	.66667	1.11270	.28730	.05048	1.28286	2.320	14	.036

## Lampiran 17

## Dokumentasi Penelitian



Gambar : Alat yang digunakan saat pengambilan data



Gambar : *Stretching* sebelum melaksanakan pengambilan data

## Lampiran



Gambar : Pelaksanaan program latihan *fungo hit fly ball* di depan jaring



Gambar : Pelaksanaan program latihan *Soft Toss Ball* di depan jaring

## Lampiran



Gambar : Pengambilan data hasil pukulan pemain *Softball*



Gambar : Pengambilan data hasil pukulan pemain *Softball*

Lampiran



Gambar : Evaluasi setelah melakukan pengambilan data



Gambar : *Cooling Down* sesudah melaksanakan pengambilan data



