



**AKURASI PUKULAN DENGAN MELANGKAHKAN KAKI DAN TANPA
MELANGKAHKAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN
MEMUKUL PADA ATLET *SOFTBALL* PUTRA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2015**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk memperoleh gelar sarjana
Ilmu Keolahragaan pada Universitas Negeri Semarang

oleh

**Enggar Ari Wibowo
NIM 6211411046**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Enggar Ari Wibowo. 2015. Akurasi Pukulan Dengan Melangkahkan Kaki Dan Tanpa Melangkahkan Kaki Terhadap Keterampilan Memukul Pada Atlet *Softbal* Putra Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Soegiyanto, K.S.M.S.

Kata kunci : Teknik Pukulan, *Softball*

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah ada perbedaan memukul dengan melangkahkan kaki dan memukul tanpa melangkahkan kaki pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil yang lebih baik dari teknik memukul dengan melangkahkan kaki dan tanpa melangkahkan kaki dengan melihat dari tingkat akurasi dan keterampilan memukul.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra universitas negeri semarang. sampel yang diambil peneliti berjumlah 30 mahasiswa peserta. Variabel dalam penelitian ini yaitu keterampilan memukul. Metode penelitian menggunakan survey tes dengan penilaian Analisis data penelitian menggunakan independen sampel tes. Hasil penelitian yang sudah dianalisis menunjukkan bahwa teknik memukul dengan melangkahkan kaki mempunyai hasil rata-rata 26,26 dengan nilai tertinggi 28,00 dan nilai terendah 25,00 sementara hasil dari memukul tanpa melangkahkan kaki memiliki hasil rata-rata 23,00 dengan hasil tertinggi 24,00 dan hasil terendah yaitu 21,00.

Simpulan dari penelitian adalah: 1) kedua teknik memukul itu berbeda. 2) memukul dengan melangkahkan kaki lebih baik. Saran yang dapat diberikan : 1) gunakan teknik memukul dengan melangkahkan kaki. 2) keuntungan lain memukul dengan melangkahkan kaki kedepan selain menambah power saat memukul, langkah kaki juga menentukan hasil pukulan kemana akan dituju dengan mengarahkan kaki yang melangkah 3) diharapkan melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh supaya mebuahkan hasil yang memuaskan



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negeri Republik Indonesia.

Semarang, 28 Oktober 2015




Enggar Ari Wibowo

NIM. 6211411046

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Akurasi Pukulan Dengan Melangkahkan Kaki Dan Tanpa Melangkahkan Kaki Terhadap Keterampilan Memukul Pada Atlet Softball Putra Universitas Negeri Semarang " ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang

Dosen Pembimbing



Said Junaidi
Drs. Said Junaidi, M.Kes

9690715199403 1 001

Soegiyanto
Prof. Dr. Soegiyanto, KS, MS

NIP. 19540111 198103 1 002

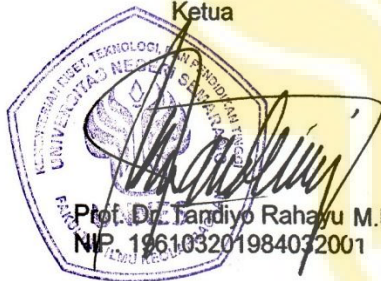
PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Enggar Ari Wibowo NIM 6211411046 Progam Studi Ilmu Keolahragaan Judul Akurasi Pukulan Dengan Melangkahakan Kaki Dan Tanpa Melangkahakan Kaki Terhadap Keterampilan Memukul Pada Atlet *Softball* Putra Universitas Negeri Semarang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin ,tanggal 28 Desember 2015

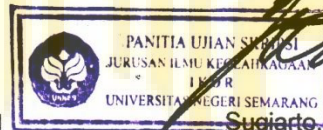
Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu M.Pd.
NIP. 196103201984032001



Sugiarto S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Hadi Setyo Subiyono M.kes
NIP. 195512291988101001

(Ketua)



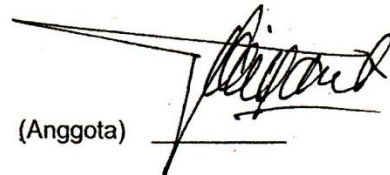
2. Dr, Setya Rahayu, M.S.
NIP. 196111101986012001

(Anggota)



3. Prof. Dr. Soegiyanto, KS, MS
NIP. 195401111981031002

(Anggota)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Jangan pernah lupa bahwa bukti terbaik dari doa adalah tindakan”

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ❖ Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya.
- ❖ Kedua orang tua saya, Bapak Markan dan Ibu Rubiati yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan berupa materi dan moral.
- ❖ Teman-teman seperjuangan jurusan IKOR 2011, dan juga Almamater FIK UNNES.
- ❖ Teman-teman satu tim softball baseball UNNES yang selalu memberikan semangat dan canda tawa.

PRAKATA

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “akurasi pukulan dengan melangkahakan kaki dan tanpa melangkahakan kaki terhadap keterampilan memukul pada atlet softball putra Universitas Negeri Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata satu untuk memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta kerja sama dari semua pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Soegiyanto,KS MS sebagai dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal Ilmu dan Pengetahuan kepada penuli sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa yang telah mengikuti UKM *softball* yang telah membantu terselenggaranya penelitian.
7. Orang tua saya dan keluarga yang telah memotivasi dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Teman-teman IKOR angkatan 2011 yang selalu mendoakan dan memotivasi kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semogas kripsi ini bermanfaat bagi para pembacas emua.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

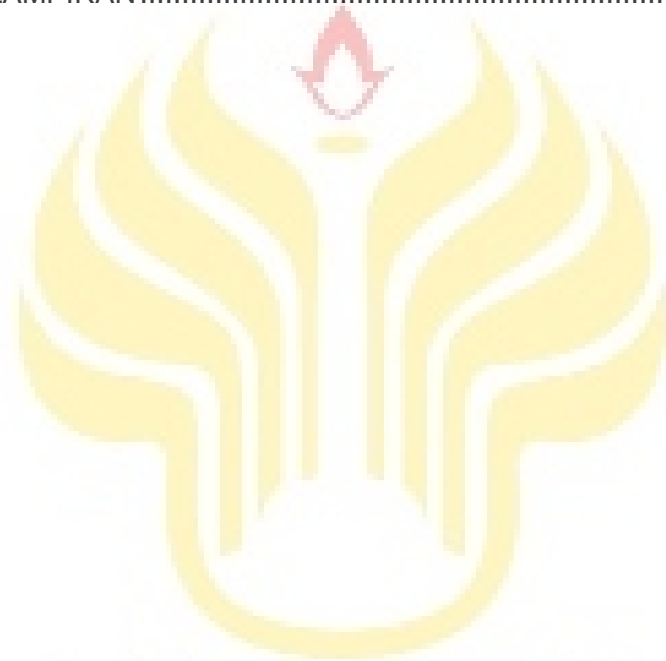
Semarang, oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR	
2.1 LandasanTeori.....	7
2.1.1 Sejarah <i>Softball</i>	7
2.1.2 Permainan <i>Softball</i>	8
2.1.3 Fasilitas Permainan.....	9
2.1.4 Teknik Dasar Bermain <i>Softball</i>	19
2.2 Kerangka Berfikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Populasi dan Sampel.....	29
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Tes pukulan dan fungsi	32
3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelian.....	33
3.5 Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Uji Hipotesis.....	36
4.1.2 Prasyarat Uji Analisis	37
4.2 Pembahasan.....	40

4.2.1 Akurasi Pukulan Dengan Melangkahkan Kaki.....	40
4.2.2 Akurasi Pukulan Tanpa Melangkahkan Kaki.....	41
4.3 Keterbatasan Peneliti.....	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. UjiNormalitas Data.....	38
2. Uji Homogenitas menggunakan Chisquare.....	39



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan <i>Softball</i>	10
2. Pemukul.....	12
3. Bola	13
4. <i>Home Plate</i>	13
5. <i>Pitcher Plate</i>	14
6. <i>Base I, II, dan III</i>	15
7. <i>Mitts Catcher</i>	15
8. <i>Glove Softball</i>	16
9. <i>Helmet</i>	16
10. <i>Catcher Set</i>	17
11. Sepatu <i>Pool</i>	18
12. Seragam	19
13. Tes Jarak Pukulan	32
14. <i>Batting Tee</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing	46
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	47
3. Surat Ijin Melakukan Penelitian	48
4. Surat Keterangan Telah Melakukan penelitian	49
5. Lembar Penilaian Keterampilan Memukul	50
6. Penilaian Keterampilan Memukul	51
7. Hasil Tes Dasar Memukul	52
8. Hasil TesMemukul Dengan Melangkahkan Kaki	53
9. Hasil TesMemukul Tanpa Melangkahkan Kaki	54
10. Hasil Analisis Data Deskriptif	55
11. Uji Normalitas Data	60
12. Uji Homogenitas	61
13. Uji Perbedaan	62
14. Dokumentasi Penelitian	63



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga banyak sekali macam cabang olahraga. Olahraga *Softball* adalah salah satunya. Meskipun olahraga tersebut kurang begitu populer di masyarakat, itu terbukti dari sedikitnya program ekstrakurikuler *softball* di sekolah-sekolah di Indonesia, namun sebenarnya olahraga permainan ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan teriakan-teriakan dengan istilah asing. Permainan *softball* disebut juga permainan *indoor-baseball*. *Softball* termasuk olahraga beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul, sekilas permainan ini mirip dengan permainan bola *rounders*, tetapi dalam permainan *softball* benar-benar membutuhkan ketangkasan dan menguras banyak pikiran (Agus Mukholid, 2004:58)

Softball merupakan olahraga yang muncul sesudah baseball. Perbedaan utamanya bahwa *softball* dimainkan oleh pria dan wanita, lapangannya lebih kecil, bolanya lebih besar serta pertandingannya hanya berlangsung 7 kali giliran memukul. *Homeplate* (base terakhir) dibuat dari karet atau kayu. *Base* (alas tempat pelari berpijak) terbuat dari canvas/layar atau bahan yang sejenis. (midgley, 2000:203). Pada awalnya permainan *softball* dimainkan dilapangan tertutup, maka dari itu luas lapangannya hanya dua pertiga dari lapangan *baseball*. Pada tahun 1930,

permainan *softball* dimainkan di lapangan terbuka, dan turnamen tingkat nasional diselenggarakan pertama kalinya di Chicago Amerika Serikat pada tahun 1933.

Keterampilan fisik sangat diperlukan untuk olahraga beregu seperti ini baik untuk bertahan atau menyerang sesuai dengan posisi dan situasi bermain. Dengan itu dalam bermain diperlukan keterampilan – keterampilan khusus untuk dapat bermain dengan baik, bergerak cepat terhadap bola untuk menangkap, memukul dan melempar diperlukan juga keterampilan otot-otot serta ketelitian yang besar. Akan tetapi bagi pemain pemula ternyata mengalami kesulitan untuk menampilkan keterampilan tersebut dilapangan. Hal tersebut perlu disempurnakan agar dapat terciptanya ketepatan dan ketelitian yang besar dalam hal ini Housworth dan Rivkin merekomendasikan bahwa untuk para pengajar untuk dasar permainan *softball* dimulai dari dasar – dasar bertahan dilanjutkan dengan cara bertahan yang lebih maju dengan itu para pemain tidak hanya mempelajari tentang bagaimana cara bertahan tapi para pemain juga dapat mengetahui prinsip – prinsip dalam bertahan dip permainan *softball*.

Dilihat dari segi teknik, *softball* dapat dipandang dari dua garis besar, yaitu teknik dasar serta teknik lanjutan, para pemain *softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi yang termasuk kedalam teknik lanjutan. Teknik dasar bermain *softball* yang harus di penuhi adalah melempar (*throwing*), menangkap (*catching*), memukul (*batting*), lari menuju *base*, dan meluncur. Keterampilan melempar, menangkap, dan memukul merupakan kebutuh dasar dalam olahraga *softball*. Keterampilan melempar dan menangkap dibutuhkan saat dalam situasi permainan

bertahan (*defense*), karena dalam posisi bertahan tim harus bersiap-siap menunggu datangnya bola dari pemukul lawan, walaupun pemukul (*batter*) meleset, penangkap bola (*catcher*) bersiap siap menangkap bola dari *pitcher* kemudian melemparkan bola tersebut ke arah penjaga base dimana *base* tersebut hendak dilalui pelari lawan (*runner*). Sebagai pemain *softball*, kunci utama dalam bertahan (*offense*) adalah menguasai keterampilan dasar melempar (*throw*) dan menangkap (*catch*) (Diane dan Gretchen, 1999:9). Adapun teknik dasar dalam *softball* yaitu memukul, untuk mendapatkan nilai dalam permainan *softball*, para pemain harus punya kemampuan untuk memukul bola. Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Parno, 1992 : 54). mengatakan tujuan memukul antara lain . Mencapai *base* didepannya dengan selamat, Menciptakan nilai dan Memajukan pelari didepannya. Hasil pukulan tersebut diharapkan sulit ditangkap oleh penjaga sehingga kesulitan untuk mematikan pelari. Pukulan ini dilakukan dengan ayunan penuh, cepat dan tidak terputus dari posisi siap memukul tanpa gerakan menahan sampai gerak lanjutan. Mekanis gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain. *Batting* merupakan unsur penting dalam mencetak *run (poin)* sehingga dapat memenangkan pertandingan, tanpa *batting* suatu tim *softball* tidak mungkin dapat memenangkan pertandingan. Jadi *batting* adalah suatu modal dasar yang harus dipunyai. Memukul merupakan keterampilan yang sangat sulit dikuasai, selain bakat alami juga dibutuhkan koordinasi mata, ketajaman visual, kecepatan tangan dan kekuatan otot untuk bisa menguasai keterampilan memukul pada permainan *softball*. Dengan praktek, tekad, dan pelatihan mental serta berpedoman pada dasar-dasar

memukul, kebutuhan dalam melakukan pukulan *softball* dapat terpenuhi (Rick Noren, 2005:69). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama mengikuti UKM *softball* gerakan batting yang sering digunakan meliputi cara memegang (*grip*) cara berdiri (*stance*) cara mengayun dan gerak lanjutan si pemukul (*follow through*). Dalam melakukan penilaian teknik dasar permainan *softball* umumnya dilakukan dengan fokus terhadap hasil akhir dari teknik tersebut, artinya penilaian diukur dari hasil ketepatan *impact* pukulan. Menurut Hay (1989:2-3) dan Noren (2005:67) dalam jurnal ilmiah Soegiyanto (2010:281) menjelaskan bahwa tampilan atau hasil yang baik tidak selalu merupakan akibat dari teknik yang benar karena besar kemungkinan hal tersebut hanya merupakan keberuntungan atau ketidaksengajaan belaka. Ketepatan dalam menampilkan teknik suatu gerakan merupakan modal dasar bagi setiap orang yang mempelajari suatu bentuk keterampilan gerak karena melalui penguasaan teknik gerakan yang baik akan membuka peluang untuk memaksimalkan potensi dan mengembangkan teknik gerakan itu sendiri.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka dapat diidentifikasi masalah berupa :

- 1) Keterampilan memukul dalam permainan *softball* adalah *point* penting yang harus di kuasai
- 2) Perolehan *point* juga dipengaruhi oleh kemampuan *batter*
- 3) Penguasaan teknik yang baik dapat menghasilkan pukulan yang baik

- 4) Dalam memukul yang diperhatikan jangan hanya pada hasil akhir, namun juga proses dalam melakukan latihan keterampilan tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada tingkat akurasi memukul dengan menggunakan langkah dan tanpa melangkah terhadap jauhnya pukulan.

1.4 Rumusan Masalah

Setiap penelitian pastinya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisa, diusahakan pemecahannya. Berdasarkan alasan judul yang telah diuraikan melalui latar belakang diatas maka permasalahan yang akan diangkat adalah :

- 1) Apakah ada perbedaan memukul dengan melangkahkan kaki dengan memukul tanpa melangkahkan kaki terhadap keterampilan memukul?
- 2) Mana Teknik yang lebih baik antara melangkahkan kaki dan tanpa melangkahkan kaki dalam memukul terhadap keterampilan memukul?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas maka tujuan penelitian ini adalah

- 1) Untuk mengetahui teknik memukul yang baik dan benar.
- 2) Untuk mengetahui hasil yang lebih baik dari teknik memukul dengan melangkah dan tanpa melangkah dengan melihat dari tingkat akurasi dan keterampilan memukul.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Akademis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bukti untuk pemenuhan syarat untuk menjadi sarjana.

1.6.2 Secara Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi para penggemar olahraga *softball* supaya mengerti bagaimana teknik yang lebih baik dalam memukul yang dapat digunakan saat bermain *softball*.

1.6.3 Secara Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya khasanah keilmuan olahraga *softball* yang telah ada dan sebagai acuan pengembangan keilmuan terkait secara lebih lanjut serta sebagai acuan pula untuk penelitian-penelitian sejenisnya.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Sejarah *Softball*

Feri Kurniawan (2012:133) *Softball* adalah olahraga lapangan yang populer di Amerika Serikat (US), permainan berbeda dari *Baseball*, karena lebih pada aplikasi daripada dalam peraturan. Permainan ini pertama kali diciptakan oleh George Hancock yang berasal dari kota Chicago pada tahun 1887. Permainan ini hampir sama dengan permainan *baseball* atau *hardball*. (Endang Widyastuti, 2009:1).

Menurut Endang Widyastuti (2009:1-2) Perkembangan permainan *Softball* di Indonesia sebetulnya telah dimulai sebelum perang kemerdekaan yang sifatnya masih terbatas pada lingkungan tertentu. Pada mulanya permainan ini dianggap sebagai permainan yang pantas dimainkan oleh anak-anak perempuan atau golongan wanita saja. Ini berlangsung hingga tahun 1966. Dan saat itu pertandingan yang diadakan hanya diikuti oleh putri saja. Dan ketika berlangsung *AsianGames* di Bangkok, barulah terbuka mata bangsa kita bahwa permainan *Softball* tidak hanya dimainkan regu putri saja tetapi juga regu putra. Dan saat itulah putra-putri Indonesia mulai menggemari permainan ini. Mulanya *Softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya, tetapi kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat, terutama pelajar dan mahasiswa. Untuk menghimpun dan menyalurkan kegiatan-kegiatan dan pembinaan cabang

olahraga tersebut secara baik maka dibentuklah organisasi yang mengatur, membina dan mewadahi kegiatan *Softball* dan *baseball* yaitu organisasi PERBASASI (Perserikatan *Baseball* dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia). Dengan berdirinya organisasi olahraga PERBASASI ini mulailah diselenggarakan kompetisi tingkat nasional.

2.1.2 Permainan *Softball*

Softball dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari 9 orang pemain, 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 memutari 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, 2009:1)

Menurut Feri Kurniawan (2012:134-135) *Softball* dimainkan oleh dua tim di lapangan *Softball*. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri 9 babak yang disebut *inning*. Di dalam satu *inning*, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga

berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Skor atau *run* dihasilkan dari seorang *runner* yang berlari menginjak semua markas (*base*) secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh *inning*. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali *out* dan mematikan tim lawan 3 kali *out*, disebut 1 *inning*. Dalam tiap pertandingan *softball* durasi permainan setidaknya 7 *inning* tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan *inning*, tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak menjadi pemenang. Jika dalam *inning* yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan seri, *inning* tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut *tie break* atau seri. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

2.1.3 Fasilitas Permainan

Setiap cabang olahraga memerlukan fasilitas berupa sarana dan prasarana untuk menunjang dan memperlancar kegiatan, agar proses latihan dapat berjalan dengan baik. Pemain *softball* perlu mengetahui dan memiliki pengetahuan tentang bentuk, ukuran dan bagian-bagian dari lapangan, serta bagaimana cara mempersiapkan lapangan agar proses kegiatan latihan dapat terselenggara

tempat *batter* melakukan pukulan. Dibelakang *home plate* terdapat batasan yang disebut *back stop* sejauh 7,62 m dan 9,14 m. (Endang Widyastuti, 2009:3-4)

2.1.3.2. Peralatan Dan Perlengkapan *Softball*

Endang Widyastuti (2009:6-11) menjelaskan Selain lapangan yang harus memenuhi ketentuan, permainan *softball* juga harus dilengkapi dengan peralatan base serta peralatan pemain. Perlengkapan pemain juga harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan pemain. Adapun peralatan dan perlengkapan yang harus dipergunakan dalam pertandingan *softball* adalah: 1) pemukul (*Official Bat*), 2) Bola, 3) *Base IV (Home Plate / Home Base)*, 4) Tempat Pelambung (*Pitcher Plate*), 5) *Base I, II dan III (Tempat Hinggap)*, 6) Sarung Tangan (*Glove*), 7) *Helmet*, 8) *Body Protector (Pelindung Badan)*, 9) *Leg Guard (Pelindung Kaki)*, 10) Masker (Pelindung Muka), 11) Sepatu Pool (*Cleats*), 12) *Uniform* atau Seragam.

1. Pemukul (*Official Bat*)

Alat pemukul yang dipakai harus bulat dan terbuat dari kayu atau balok, kayu berlapis atau aluminium dengan diameter 5-6 cm. Panjang tongkat tidak boleh lebih dari 87 cm (34 *inchi*). Dan tempat pegangannya harus dibungkus balutan \pm 40 cm. Pemukul boleh berwarna, berat pemukul tidak boleh lebih dan 1100 g.



Gambar 2.2. Pemukul (*Official Bat*)

Sumber: **Marc Dagenais, 2011.**The Greatest Gold-Mine Of Softball Tips, Tricks, and Advice!.<http://www.softballperformance.com/favorite-softball-bat/>. Diunduh 27/01/2014, pk.20.30

2. Bola softball

Softball menggunakan bola berwarna putih atau kuning berbentuk bulat dengan benang grip berwarna merah atau warna putih dengan grip warna putih. Isi bola dapat dibuat dari campuran gabus dan karet atau kapak berserat panjang, kemudian dililit dengan benang berkualitas baik. Kulit luar diperbolehkan memakai bahan kulit kuda atau kulit sapi, atau dan bahan sintetis. Bola terbuat dari kulit atau bahan sintetis dengan keliling 30–31 cm dan berat bola 180 – 200 gram.



Gambar 2.3. Bola

Sumber: Dina Latief, 2010. Sejarah softball.

<http://aulia-maulidina.blogspot.com/2010/07/sejarah-sofbal.html>, diunduh
28/01/2014, pk.20.45

3. Base IV (*Home Plate / Home Base*)

Homebase berbentuk segi lima yang dapat terbuat dari bahan atau bahan yang lain yang serupa dan layak. Ukuran home base adalah 30 cm – 22 cm – 43 cm – 22 cm – 30 cm.



Gambar 2.4. *Home Plate*

4. Tempat pelambung (*pitcher plate*)

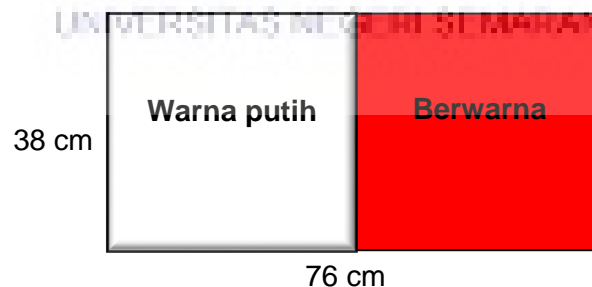
Tempat pelambung ini bisa terbuat dari kayu atau dari karet, berbentuk persegi panjang dengan ukuran 60 cm x 15 cm. Penempatan tempat pelambung ini harus rata dengan tanah dan tidak boleh lebih tinggi dari permukaan tanah. Warna tempat pelambung ini adalah putih.



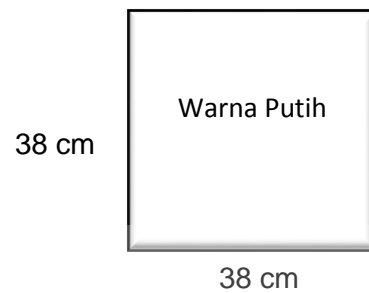
Gambar 2.5. *Pitcher Plate*

5. *Base* I, II, III (Tempet Hinggap)

Tempat hinggap atau *base* adalah tempat hinggap pemain. Bentuk *base* adalah bujur sangkar dengan ukuran 38 cm x 38 cm, dan tebal antara 5 cm sampai 12,5 cm. *base* ini dapat terbuat dari kanvas, karet atau bahan yang sejenisnya dengan warna putih. *Base* adalah tempat hinggap yang harus berposisi tetap tidak boleh berpindah tempat. Untuk itu pemasangan *base* I, II, dan III harus permanen/diikat. *Base* yang terpasang pada tempatnya ini harus terlihat lebih tinggi dari permukaan tanah.



Gambar 2.6. *Base*



Gambar 2.7. Base II dan III

6. Sarung Tangan (*Glove*)

Sarung tangan adalah perlengkapan pemain penjaga yang harus dipakai selama permainan. Sarung tangan/glove yang dipakai dalam pertandingan terbuat dari bahan kulit, dengan bentuk menyerupai sarung tangan yang tebal dan ada kantong untuk menangkap bola. Jenis *sarung tangan pada softball* ada 2 yaitu *mitts dan glove*. *Sarung tangan mitts* hanya diperbolehkan dipakai oleh *catcher* sedangkan *glove* dipakai oleh semua pemain

Gambar 2.8. *Mitts catcher*

Sumber: Andy McCullough, 2010. R.A.Dickey's knuckleball keeps Mets on their toes. http://www.nj.com/mets/index.ssf/2010/06/ra_dickeys_knuckleball_keeps_m.html, diunduh 28/01/2014, pk.21.02



Gambar 2.9. *Gloves softball*
Sumber: Endang Widyastuti. 2009. P.9

7. *Helmet* (Pelindung Kepala)

Helmet adalah pelindung kepala yang harus dipakai oleh seorang *batter* maupun seorang *runner*. Pelindung ini dipakai untuk melindungi kepala dari terjangan/lemparan bola dan cedera pada kepala.



Gambar 2.10. *helmet*

Sumber: *Olahraga Softball*.
<http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/04/olahraga-softball.html>.
Diunduh 30/01/2014, pk.21.00

8. *Body Protector* (Pelindung Badan)

Body protector atau pelindung badan ini dipakai oleh *catcher* dan *umpire* yang sangat berguna untuk melindungi badan dari lemparan bola. Bahan yang dipakai bisa dari kulit/bahan sejenis yang tebal dengan dilapisi bahan yang lunak agar dapat melindungi/menjaga keamanan pemain.

9. *Leg Guard* (Pelindung Kaki)

Pelindung kaki ini terbuat dari kulit yang dipakai oleh *catcher* dari paha sampai dengan punggung kaki. Pelindung kaki ini sangat penting untuk melindungi kaki *catcher* dari pukulan bola yang keras.

10. *Masker* (Pelindung Muka)

Pelindung muka ini dipergunakan oleh *catcher* dan wasit, saat pertandingan berlangsung. Pelindung muka ini terbuat dari besi yang juga dilapisi busa agar lebih lunak dan aman untuk menjaga wajah dari bola liar.



Gambar 2.11. *Catcher Set*

STMIK AMIKOM YOGYAKARTA. 2012. Peralatan softball.
<http://maybaseball.blogspot.com/p/peralatan-lapangan-baseball.html> Diunduh
 30/01/2014, pk.21.07

11. Sepatu Pool (*Cleats*)

Sepatu yang dianggap sah adalah sepatu yang terbuat dari kanvas, kulit halus atau sejenisnya. Solnya boleh rata atau berpahat-pahat dari karet, atau sol boleh dari logam atau plat tumpul, asal paku yang menonjol tidak lebih dari $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2.12. sepatu pool

STMIK AMIKOM YOGYAKARTA. 2012. Peralatan softball.
<http://maybaseball.blogspot.com/p/peralatan-lapangan-baseball.html> Diunduh
 30/01/2014, pk.21.07

12. *Uniform* Atau Seragam

Dalam satu regu, pemain menggunakan baju, celana dan topi yang seragam atau berwarna dasar sama. Setiap pemain tidak diperkenankan menggunakan seragam yang *compang-camping* atau lengan yang terbelah ini untuk menjaga keselamatan pemain. Pemain tidak diperkenankan menggunakan perhiasan seperti gelang, kalung, anting-anting, dan cincin yang menonjol.



Gambar 2.13. Contoh Uniform *Team softball* UNNES

2.1.4 Teknik Dasar Bermain *Softball*

Menurut Suhartini (2011) teknik dasar yang terdapat dalam permainan *softball* berkaitan erat dengan taktik dan strategi pertahanan dan menyerang. Teknik dasar yang utama dalam *softball* antara lain; teknik memukul, teknik melempar dan menangkap, di samping teknik-teknik yang lain.

2.1.4.1 Memukul Bola (*Batting*)

Endang Widyastuti (2009:28) menjelaskan memukul bola dalam permainan *softball* bertujuan untuk mencapai base di depannya serta memberi kesempatan pemain yang lain untuk dapat maju ke *base* berikutnya dan mendapatkan nilai. Memukul bola perlu memperhatikan prinsip atau dasar-dasar yang benar agar pukulan tersebut mencapai sasaran. Dasar-dasar melakukan pukulan adalah sebagai berikut.

2.1.4.2 Cara Memegang Alat Pemukul (*Grip*)

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan relaks. Apabila pemukul tidak kidal, tangan kiri ada di bawah dan tangan kanan ada diatas. Apabila kidal maka sebaliknya. Untuk bidang pegangan di pangkal, ini biasanya lebih mudah untuk melakukan pukulan ayunan (*swing*). Dan jika kita melakukan pukulan bola tanggung, pegangan agak ke atas.

2.1.4.3 Cara berdiri (*stance*)

Posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada dalam *batter box*, dengan kaki dibuka lebar, sedikit ditekuk, berdiri sejajar dengan *home base*. Badan sedikit bungkuk dan relaks, dengan pandangan ke arah *pitcher*. Ada tiga cara berdiri awalan memukul bola, antara lain *openstance*, *closestance*, dan *squarestance*.

1. (Posisi Terbuka) *Open Stance*

Berdiri dengan kaki depan (dekat *pitcher*) mengarah keluar dari garis *batter box* yang berdekatan dengan *homebase*. Jika ditarik garis lurus dari posisi kaki akan membentuk sudut yang melebar dengan *home plate*. Posisi ini berguna bagi batter antara lain:

2. Dengan posisi kaki depan mengarah keluar dari garis *batter's box*, batter dapat melangkah ke samping depan dalam *batter's box* ke arah *pitcher*, sehingga akan menambah kekuatan memukul.

3. Posisi ini membantu untuk lebih awal memukul bola. Ini sangat berguna untuk menghadapi lemparan *pitcher* yang keras atau jika *batter* terlambat memukul.
4. Posisi ini membantu *batter* untuk melakukan pukulan ke arah sepanjang garis *base* ketiga bagi *batter* yang tidak kidal dan mengarah sepanjang garis *base* pertama.

2.1.4.4 Posisi Tertutup (*Close Stance*)

Pada sikap ini posisi *batter* berdiri dengan kaki depan mengarah ke dalam *batter's box* yang berdekatan dengan *homeplate*. Sedangkan kaki yang lain menjauh dari *homeplate*. Posisi ini berlawanan dengan *openstance*. Kegunaan posisi ini bagi *batter* sebagai berikut:

- 1) Posisi ini membantu *batter* untuk mengontrol dan mengoreksi kaki depan agar tidak mudah keluar dari *batter's box*.
- 2) Membantu bagi *batter* yang sering melakukan pukulan terlalu awal dan cepat atau menghadapi bola *pitcher* yang lambat.
- 3) Mengarahkan bola ke kanan dari posisi *batter*.

2.1.4.5 Posisi Sejajar (*Square Stance*)

Pada posisi ini *batter* berdiri dengan sikap yang wajar, dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan garis *batter's box* yang berdekatan dengan *homeplate*. *Batter* dapat melangkah ke luar atau ke dalam jika ingin mengarahkan bola ke lapangan yang dikehendaki. Sikap berdiri awal pemain tidak terpaku pada satu teknik saja tetapi penggunaannya disesuaikan

dengan bola dari *pitcher*, pelari yang ada di *base*, penjagaan yang ada di lapangan, dan kemampuan batter dalam memukul bola.

2.1.4.6 Cara Mengayun Alat Pemukul (*swing*)

Mengayun lengan atau mengayun pemukul merupakan kelanjutan dari gerak melangkah kaki. Gerakan mengayun lengan disertai dengan memutar pinggang setelah kaki mendarat. Gerak pergelangan tangan sangat membantu kekuatan perkenaan pemukul dengan bola. Jika menginginkan bola melambung, pukullah di bagian bawah bola. Jika hasil bola menyusur tanah, perkenaan bola di atas, dan jika tengah-tengah bola maka arah bola mendarat ini sangat penting.

2.1.4.7 Gerak lanjut (*Follow through*)

Gerak ini merupakan gerak akhir dari melakukan ayunan memukul bola. Pada tahap ini pergelangan tangan terus berputar sehingga lengan menyilang pada tubuh dan pinggang berputar penuh. Dan setelah gerakan ini sebaliknya pemukul dilepas hanya tangan kiri yang memegang pemukul. Kemudian berlari dengan sebelumnya meletakkan tongkat pemukul terlebih dahulu.

2.1.4.8 Melempar (*throwing*)

Teknik melempar merupakan bagian yang penting dalam permainan *softball*. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* antara lain: ketepatan, kecepatan melempar, dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerak lemparan. Menurut Housewarth dan Rivkin dalam (Parno, 1992:16) bahwa gerak melempar

terdiri dari 4 fase yaitu: posisi siap berdiri, gerak awalan, gerakan melempar, dan gerakan lanjutan. (Parno, 1992:16)

2.1.4.9 Menangkap bola (*Catching*)

Menangkap bola adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan bantuan glove dari hasil pukulan atau lemparan teman. Keterampilan menangkap bola perlu dilatih dengan baik dan tekun untuk dapat mencapai teknik yang benar. Menangkap bola ada tiga macam arah bola yang kita pelajari, yaitu menangkap bola lurus, menangkap bola melambung (*fly ball*) dan menangkap bola bergulir (*groundball*). (Endang Widyastuti, 2009:25-28)

2.1.4.10 Analisis Teknik Dalam Memukul

Ada beberapa teknik yang mesti dialami dan dipahami dalam memukul dalam permainan *softball* yaitu :

1. Posisi Bahu Dan Lengan

Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan memukul kaki sebagai contoh pada posisi *open stance* menyebabkan posisi bahu terbuka dan pada posisi *open stance* posisi bahu tertutup. Dengan posisi apapun yang digunakan posisi lengan secara wajar berada di belakang lebih rendah dari tinggi bahu, dengan posisi bahu miring salah satu lebih tinggi dari yang lain. (Parno olahraga pilihan softball 1992 :83).

2. Kepala Dan Mata

Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu terhadap bola sampai terjadi perkenaan bola dengan pemukul, sentakan tangan mengayunkan pemukul menyebabkan suatu gerakan pemukul mengikuti bola. (Parno *olahraga pilihan softball 1992 :83-84*)

3. Ayunan (*Swing*)

Ayunan (*swing*) dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola kedepan. Dalam hal ini Houseworth dan Rivkin mengemukakan ada tiga fase tiga fase dalam gerakan mengayun : melangkah, putaran lengan dan gerakan lanjutan. (Houseworth dan Rivkin ; 1985). Memukul bola dengan alat pemukul terhadap bola lemparan *pitcher* adalah hal yang sulit dilakukan, karena memerlukan ketelitian dan koordinasi kekuatan. Oleh karena itu gerakan ini perlu dilatih terus menerus agar diperoleh memadai.

Mekanika gerakan mengayun terdiri dari beberapa fase sebagai berikut:

a. Melangkah

Mengayunkan lengan adalah merupakan bagian dari gerak pemukul. Bagaimanapun juga melangkah termasuk gerak yang menggerakkan badan yang sama pentingnya dengan gerak mengayun. Selama melangkah ke arah *pitcher* berat badan berpindah ke depan bersamaan dengan kekuatan *batter* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu jauh, kira kira hanya 6 – 12 inch, dilakukan dengan pelan.

b. Gerakan Lengan

Ayunan lengan dimulai setelah langkah kaki berakhir mendarat di tanah. Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadap arah pitcher. Demonstrasikan ayunan lengan dan cara meluruskan lengan, jika siku dibengkokkan ada kemungkinan tidak menjangkau *home plate* dan tidak mengenai bola. Di samping itu menambah kesukaran bergerak untuk mengayunkan pemukul sama tinggi dan mengurangi kekuatan.

Aksi pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar, dapat diperlihatkan dengan gerakan yang lambat. Gerak pergelangan tangan selayaknya kemudian berhenti pada pertengahan gerak ayunan.

c. Gerak Lanjutan

Gerak lengan tidak berakhir pada saat pemukul mengenai bola. .

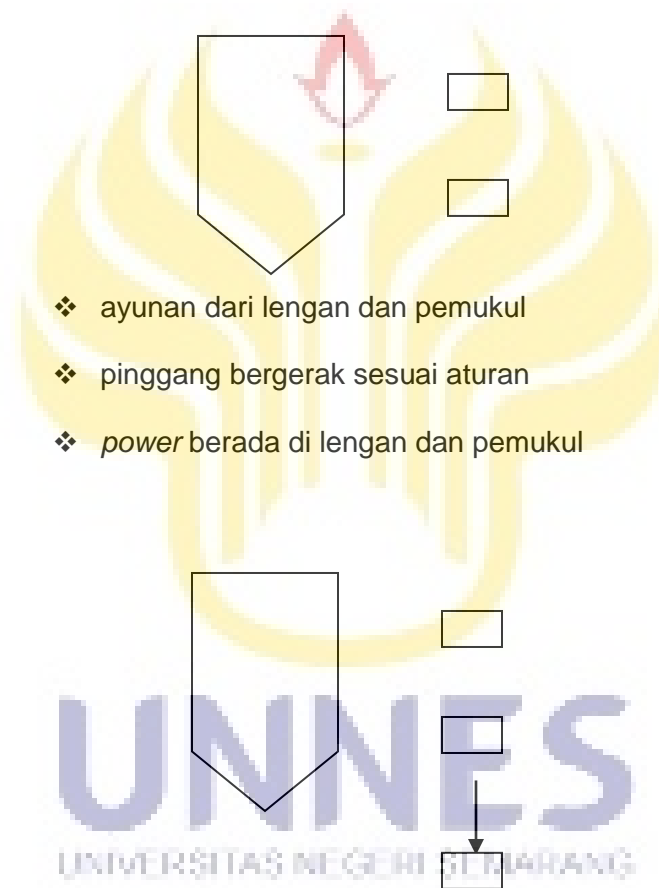
Pemukul akan berusaha bergerak mengikuti arah bola, hal demikian berarti melakukan *slice* (memotong) sehingga perkenaan pukulan pada tepi bola. Gerak lanjutan adalah merupakan gerak akhir dari melakukan ayunan dan terjadi secara wajar. Pada fase ini pergelangan terus berputar, sehingga lengan menyilang pada tubuh, dan pinggang berputar upenuh. Kadang – kadang pemain takut melakukan pukulan dengan ayunan lengan dengan keras, karena terasa sakit mengikuti gerak lanjutan. Secara wajar, akibatnya terasa sakit pada lengan dan bahu pada saat berputar. Oleh karena itu gerak lanjutan perlu dilatih

sehingga pemain dapat melakukan dengan baik dan tanpa terasa sakit.

(Parno *olahraga pilihan softball 1992 :85-87*)

1. Perbedaan Memukul Melangkah Dan Tanpa Melangkah

Yang membedakan antara memukul dengan melangkahkan kaki dan tanpa melangkahkan kaki.



- ❖ ayunan dari lengan dan pemukul
- ❖ pinggang bergerak sesuai aturan
- ❖ *power* berada di lengan dan pemukul

- ❖ ayunan dari lengan dan pemukul
- ❖ pinggang bergerak sesuai aturan
- ❖ ada tambahan gerakan kaki ke depan
- ❖ *power* di lengan, pemukul dan langkah kaki

Memukul adalah menggerakkan atau mengayun sesuatu kearah depan dalam hal ini yaitu pemukul. Memukul merupakan salah satu cara menyerang lawan dan yang paling penting untuk menghasilkan poin. Sedangkan melangkah sendiri yaitu memindahkan atau menggeser kaki kearah depan dengan pelan dan dengan jarak yang tidak terlalu jauh. Jadi pengertian memukul dengan melangkah kaki bisa diartikan dengan mengayunkan pemukul kearah depan disertai dengan menggerakkan kaki kearah depan untuk menambah *power* yang akan dihasilkan sehingga nantinya pukulan yang dihasilkan bisa maksimal.

Sedangkan memukul tanpa melangkah kaki hanya mengayunkan pemukul kearah depan dan hanya mengandalkan ayunan pemukul dan putaran pada pinggang. Kelemahan memukul tanpa melangkah kaki yaitu *power* yang dihasilkan tidak maksimal, tetapi kestabilan badan bisa terjaga. Sedangkan pada pemukul dengan melangkah kaki *power* yang dihasilkan bisa maksimal sehingga hasil pukulan bisa jauh, tetapi kelemahannya saat melangkah kaki, badan menjadi tidak stabil batter bisa terjatuh kekurangan yang lain yaitu sedikit memakan waktu untuk melakukan pukulan secara keseluruhan.

2.2 Kerangka Berpikir

Kemampuan memukul (*batting*) pada olahraga *softball* sangat penting di kuasai oleh setiap pemain *softball*. Karena *Batting* adalah cara untuk mendapatkan point, untuk menyelamatkan teman ke *base* selanjutnya dan untuk memenangkan pertandingan pastinya. Pada dasarnya kemampuan (*batting*) harus mempunyai teknik yang benar, *power* yang kuat dan *Timing* yang tepat. Sehingga para pemain lawan tidak mampu menjangkau bola yang sudah dipukul baik penjaga yang berada

di *infield* maupun penjaga yang berada di *outfield*. Teknik memukul yang sering dilakukan oleh pemain *softball* adalah teknik memukul dengan melangkahkan kaki dan memukul tanpa melangkahkan kaki. Kedua teknik ini sering sekali digunakan pada saat berlatih sampai pada saat pertandingan. Teknik dengan melangkah kaki disebut teknik yang bagus untuk menentukan ingin ke arah mana bola mau dipukul sedangkan teknik tanpa melangkahkan kaki disebut sebagai teknik untuk mengantisipasi bola-bola dari *pitcher* yang cepat. Dengan itu peneliti ingin membahas teknik manakah yang lebih efektif digunakan untuk bermain *softball*. Karena dalam melakukan teknik memukul hasil akhir berupa ketepatan, dan kekuatan memang penting. Namun yang terpenting proses melakukan teknik tersebut. Karena jika prosesnya dilakukan secara benar maka hasil akhir akan baik.

Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan diatas penulis mengajukan hipotesa dengan sebagai berikut :

- 1) Ada perbedaan hasil pukulan dari memukul dengan melangkahkan kaki dan memukul tanpa melangkahkan kaki pada atlet *softball* putra di UKM UNNES tahun 2015.
- 2) Akurasi pukulan dengan teknik memukul dengan melangkahkan kaki lebih baik disbanding dengan teknik tanpa melangkahkan kaki terhadap keterampilan memukul pada anggota UKM *softball* UNNES

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penulis dapat menyimpulkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dengan simpulan tersebut sebagai berikut :

- 1) Ada perbedaan Memukul dengan melangkahkan kaki dan memukul tanpa melangkahkan kaki.
- 2) Memukul dengan melangkahkan kaki lebih baik dari pada memukul tanpa melangkahkan kaki.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan simpulan, maka penulis memberi saran guna perbaikan serta pengembangan selanjutnya, dengan saran sebagai berikut :

- 1) Untuk menghasilkan akurasi pukulan yang bagus, menggunakan teknik memukul dengan melangkahkan kaki karena selain ada gerak dari ayunan lengan dan pemukul kedepan saat memukul ada penambahan gerak pada saat kaki melangkah kedepan.
- 2) Keuntungan lain memukul dengan melangkahkan kaki kedepan selain menambah power saat memukul, langkah kaki juga dapat menentukan hasil pukulan kemana akan ditujukan dengan melangkahkan kaki kesamping kanan atau kekiri saat melangkah

- 3) Diharapkan dalam melakukan gerakan pemain harus sungguh-sungguh dalam melakukannya sebab gerakan yang sungguh-sungguh akan menghasilkan hasil yang memuaskan.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta : Yudistira.
- Midgley, R. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Noren, R. 2005. *Softball Fundamentals*. Champaign: Human Kinetics
- Parno. 1992. *Olahraga Pilihan Softball*. Depdikbud
- Soegiyanto, KS. *Pengembangan Alat Ukur Keterampilan Dasar Bermain Softball*. Cakrawala Pendidikan. 03/Th.XXIX/November, 2010:280-293.
- Endang Widyastuti. 2009. *Softball dan Baseball*. Semarang : Aneka Ilmu
- Dell Bethel. 1993. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang : Dahara Prize
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Ibnu Mashuda. *Kontribusi Konsentrasi, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Kaki, Kelentukan Punggung Terhadap Pukulan ke Arah Outfield Olahraga softball*. Journal Of Sport. 2013
- Suhartini, 2011. *Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY*. Online. Available at <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Kemampuan%20Teknik%20dasar%20bermain%20softball.pdf>. (accessed 1/24/2014).
- Surat Keputusan Dekan FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Potter Diane.L & Brocmeyer Gretchen. A, 1989. *softball: Step to Succes*. Champaign, Illinois : Leisure Press
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian* . Yogyakarta : Rhineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 1988. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset