



PENGARUH LATIHAN *RUNNING CATCH DRILL* DAN *DROP STEP*

***CATCH DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN MENANGKAP**

***FLY BALL* PADA PEMAIN *SOFTBALL* UKM**

UNNES TAHUN 2015

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi

Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu keolahragaan pada

Universitas Negeri Semarang

UNNES

Oleh

Syarifuddin Ahmad

NIM 6211411107

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

2015

ABSTRAK

Syarifuddin Ahmad. 2015. Pengaruh Latihan *Running Catch Drill* dan *Drop Step Catch Drill* Terhadap Kemampuan Menangkap Bola *Fly Ball* Pada *Outfielder* UKM *Softball* Unnes 2015. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Soegiyanto, MS.

Kata Kunci : *Softball*, *Running Catch Drill* dan *Drop Step Catch Drill*

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill* terhadap peningkatan kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *Softball* UKM unnes tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill* terhadap kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *Softball* UKM unnes tahun 2015.

Populasi penelitian ini adalah pemain *Softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2015. Sampel penelitian ini adalah total sampling berjumlah 30 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *Pretest Posttest Design*. Variabel penelitian ini yaitu variabel bebas latihan *running catch drill* dan Latihan *drop step catch drill*, variabel terikat kemampuan menangkap *fly ball*. Metode penelitian menggunakan uji *t-test*.

Hasil penghitungan data kelompok 1 latihan *running catch drill* diperoleh rata rata *pre-test* 26,200 dan *post-test* 35,267 dengan nilai probabilitas (p) = 0,000 ($<0,05$) berarti ada pengaruh latihan *running catch drill*. Hasil penghitungan data kelompok 2 latihan *drop step catch drill* diperoleh rata rata *pre-test* 29,467 dan *post-test* 37,467 dengan nilai probabilitas (p) = 0,000 ($<0,05$) berarti ada pengaruh latihan *drop step catch drill*. Perhitungan hasil *post-test* kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh rata rata 35,267 dan 37,467 dengan nilai probabilitas (p) = 0,010 ($<0,05$) berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill* terhadap kemampuan menangkap *fly ball* dengan pengaruh latihan *running catch drill* lebih baik dengan presentase peningkatan 34,61% sedangkan *drop step catch drill* 27,15%.

Simpulan penelitian ini adalah bahwa terjadi peningkatan kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *Softball* UKM unnes tahun 2015 setelah dilakukan metode latihan *running catch drill* dan latihan *drop step catch drill* dengan presentase peningkatan latihan *running catch drill* sebesar 34,61% dan *drop step catch drill* sebesar 27,15%. Saran yang dapat diberikan: 1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan kemampuan menangkap *fly ball* pada olahraga *softball* 2. Dalam skripsi ini banyak kekurangan, untuk itu peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik”

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sukarno dan Ibu Musyarohah yang senantiasa memberikan dukungan, doa, cinta dan kasih sayang serta nasehatnya.
2. Kakakku Asyharudin Lathif, dan Adikku Nadiyya Hani'atur Rosada 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 ucapkan 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 ijin 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, MS 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. Ketdua orang tua saya, Bapak Sukarno dan Ibu Musyarohah atas semua do'a dan dukungan yang tak terhingga pada penulis dalam menempuh pendidikan ini.
6. Sahabat-sahabatku Dedi Kurniawan, Chudri, Aufal Marom, Enggar Ari W, Gita Wahyu Pambayun, 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 memberikan 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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
PERSETUJUAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan teori	5
2.2 Kerangka berfikir	18
2.3 Hipotesis	19

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	22
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	24
3.4 Instrumen Penelitian	24

3.4	Progam Latihan	25
3.5	Teknik Pengumpulan Data	26
3.6	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.7	Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	28
4.1.1	Deskripsi Data	28
4.1.2	Hasil Uji persyaratan Analisa	36
4.1.3	Hasil Analisis Data	38
4.2	Pembahasan	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	49
5.2	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN		51



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i>	28
2. Data Kategori Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sebelum Latihan <i>Running Catch Drill</i>	30
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sebelum Latihan <i>Running Catch Drill</i>	30
4. Data Kategori Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sebelum Latihan <i>Drop Step Cath Drill</i>	31
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sebelum Latihan <i>Drop Step Cath Drill</i>	32
6. Data Kategori Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sesudah Latihan <i>Running Catch Drill</i>	33
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sesudah Latihan <i>Running Catch Drill</i>	33
8. Data Kategori Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sesudah Latihan <i>Drop Step Catch Drill</i>	34
9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Sesudah Latihan <i>Drop Step Catch Drill</i>	35
10. Uji Normalitas Data Hasil Penelitian <i>Pre-test</i>	37
11. Uji Homogenitas Data Hasil Penelitian <i>Pre-test</i>	38
12. Uji Perbedaan Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Pre-test pada Latihan <i>Running Catch Drill</i> dan Pre-test pada Latihan <i>Drop Step Catch Drill</i>	38
13. Uji Perbedaan Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Pre-test dan Post-test Pada Latihan <i>Running Catch Drill</i>	40
14. Uji Perbedaan Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Pre-test dan Post-test Pada Latihan <i>Drop Step Catch Drill</i>	42
15. Uji Perbedaan Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i> Pada Latihan <i>Running Catch Drill</i> Dan Latihan <i>Drop Step Catch Drill</i>	43
16. Data Presentase Kemampuan Menangkap <i>Fly Ball</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar <i>treatment running catch drill</i>	15
2. Gambar <i>treatment drop step catch drill</i>	16
3. Rancangan Penelitian	21
4. Gambar Instrumen Penelitian.....	24
5. Gambar Progam Latihan.....	25
6. Gambar diagram presentase kemampuan menangkap <i>fly ball</i> sebelum latihan <i>running catch drill</i>	31
7. Gambar diagram presentase kemampuan menangkap <i>fly ball</i> sebelum latihan <i>drop step catch drill</i>	32
8. Gambar diagram presentase kemampuan menangkap <i>fly ball</i> sesudah latihan <i>running catch drill</i>	34
9. Gambar diagram presentase kemampuan menangkap <i>fly ball</i> sesudah latihan <i>drop step catch drill</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	51
2. Salinan Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	52
3. Salinan Surat Ijin Penelitian.....	53
4. Salinan Surat Telah Melaksanakan Penelitian	54
5. Salinan Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian Dari UKM <i>Baseball-Softball</i>	55
6. Salinan Lembar validasi Untuk Ahli	56
7. Program Latihan.....	57
8. Salinan Lembar tes menangkap bola lambung.....	58
9. Salinan Presensi Kehadiran Pelaksanaan Progam Latihan <i>Running Catch Drill</i>	60
10. Salinan Presensi Kehadiran Pelaksanaan Progam Latihan <i>Drop Step Catch Drill</i>	61
11. Hasil <i>Pre-test</i> kemampuan menangkap <i>fly ball</i> Pemain Softball.....	62
12. Daftar Kelompok Eksperimen 1	63
13. Daftar Kelompok Eksperimen 2.....	64
14. Hasil <i>Post-test</i> kemampuan menangkap <i>fly ball Softball</i>	65
15. Hasil Uji <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2	66
16. Hasil Uji <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1	68
17. Hasil Uji <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 2	70
18. Hasil Uji <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2	72
19. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Softball merupakan permainan beregu yang pertama kali lahir di Amerika Serikat. Permainan ini pertama kali diciptakan oleh George Hancock yang berasal dari Chicago pada tahun 1887. Permainan ini hampir sama dengan permainan *baseball* atau *hardball*. *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* dengan melempar bola dengan putaran kepada *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, 2009:1).

Salah satu teknik awal dalam bermain *softball* yaitu menangkap. Menangkap bola merupakan 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 lambung (*fly ball*), dan menangkap bola bergulir (*ground ball*).

Fly ball adalah bola melayang yaitu bola hasil pukulan atau lemparan teman yang melayang tinggi di udara. Untuk menangkap bola *fly ball* butuh kemampuan yang baik agar bisa menangkapnya. Terlebih lagi seorang *outfielder*, dalam sebuah pertandingan merupakan daerah *defense* yang paling besar bagi regu *offense* untuk menciptakan skor apabila pemain *outfielder* kurang cakap dalam menangkap bola *fly ball*. Jadi, seorang *outfielder* harus mempunyai kemampuan menangkap *fly ball* yang baik.

Outfield adalah daerah lapangan *softball* yang paling belakang dan hanya dijaga tiga pemain sehingga berpeluang besar mendapatkan poin apabila bola melambung atau *line drive* ke udara yang tidak bisa diantisipasi dengan baik oleh *outfielder* (penjaga *outfield*). Oleh karena itu, program latihan sangat diperlukan dalam meningkatkan kemampuan menangkap bagi pemain *softball*, khususnya *outfielder*.

Latar belakang masalah di atas peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Running Catch Drill* dan *Drop Step Catch Drill* Terhadap Kemampuan Menangkap *Fly Ball* Pada Pemain *Softball* UKM Unnes Tahun 2015”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dapat diidentifikasi dari uraian latar belakang masalah di atas sebagai berikut:

- a. Teknik menangkap *fly ball* dalam olahraga *softball* yang benar.
- b. Masih rendahnya kualitas menangkap *fly ball* pada pemain *outfielder* UKM *softball* unnes 2015.

- c. Metode latihan yang diterapkan untuk melatih kemampuan menangkap *fly ball* harus bervariasi sehingga tidak mengganggu psikologis pemain *softball* dalam proses meningkatkan dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, dan agar supaya penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana dan lebih terarah maka perlu diadakan pembatasan terhadap masalah yang diteliti. Masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada variable *running catch drill*, *drop step catch drill*, dan variable hasil yaitu kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *softball*.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill* terhadap peningkatan kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *Softball* UKM Unnes Tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai permasalahan yang di rumuskan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill* terhadap kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *Softball* UKM Unnes Tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dikemukakan di atas, maka setelah penelitian ini selesai diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi para pelatih *softball-baseball* dalam memberikan program latihan.
- b. Dapat dijadikan bahan pembandingan bagi para peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian lanjutan terutama yang berhubungan dengan unsur kemampuan menangkap *fly ball*.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR

DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Landasan Teori

Softball merupakan olahraga yang termasuk dalam jenis permainan beregu yang terbagi dua *team* yaitu *offense* (penyerang) dan *defense* (bertahan). Dalam bermain *defense* diperlukan kemampuan berjaga yang kuat agar mencegah pemain lawan untuk menciptakan poin. Salah satu teknik dasar dalam *defense* yaitu menangkap. Menangkap bola yang baik harus dilandasi dengan teknik dasar yang baik dan sering melakukan latihan. Maka dalam hal ini diperlukan metode latihan yang bagus dan terarah sehingga dapat meningkatkan kemampuan menangkap bola *softball*.

2.1.1 Pengertian kemampuan menangkap *fly ball*.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), 2008:46) "Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kesanggupan, kecakapan untuk melakukan sesuatu dengan baik dan cermat.

(Endang Widyastuti, 2009:25) 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. Kemampuan

menangkap bola dalam permainan *softball* merupakan salah satu faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan suatu regu dalam pertandingan.

Endang Widyastuti, 2009:56) *fly ball* adalah bola melayang yaitu bola hasil pukulan yang melayang tinggi di udara. Jadi, Menangkap bola lambung atau *fly ball* adalah suatu usaha untuk menguasai bola dengan glove jika bola datang dari atas kepala atau melambung, baik hasil pukulan atau lemparan dari teman. Usahakan saat menangkap bola, bola dalam posisi di atas depan kepala.

2.1.2 Teknik awal bermain *softball*

Untuk dapat menjadi pemain *softball* yang baik haruslah menguasai teknik awal yang menunjang permainan. Teknik awal ini apabila dikuasai dengan baik akan mendukung taktik dan strategi yang dikembangkan oleh pelatih dalam satu permainan atau *game* baik menyerang (*offensive*) atau bertahan (*diffensive*). Teknik dasar yang harus dimiliki tersebut antara lain: (a) melempar (*throwing*), (b) menangkap (*catching*), (c) memukul (*hitting*), (d) berlari (*running*), dan (e) meluncur (*slidding*). (Endang Widyastuti, 2009:17-34).

untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Melempar (*throwing*)

Teknik melempar bola merupakan bagian yang terpenting dalam permainan *softball*. Teknik melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar antara lain : kekuatan (*power*), kecepatan melempar, arah bola dan ketepatan sasaran. Lemparan bola ada beberapa macam yaitu: lemparan atas (*overhand throw*), lemparan samping (*side hand throw*), dan lemparan bawah (*underhand*

throw). Sedangkan lemparan pemain *pitcher* adalah lemparan *pitcher* satu putaran (*windmill*) dan lemparan *pitcher* setengah putaran (*slingshot*).

2) Menangkap (*catching*)

Menangkap bola adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan bantuan *glove* dari hasil pukulan atau lemparan teman. Ketrampilan 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*).

3) Memukul (*hitting*)

Memukul bola dalam permainan *softball* bertujuan untuk mencapai base di depannya serta member 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.

4) Berlari (*running*)

Setelah memukul bola, *better* harus segera berlari menuju base 1, tanpa menoleh ke arah manapun. Karena khusus base 1, pelari yang telah menginjak base tidak dimatikan walaupun tidak menempel di base. Ketentuan ini tidak berlaku di base II, atau III. Terkecuali base IV, atau home base karena pelari langsung masuk.

5) Meluncur (*sliding*)

Meluncur adalah teknik gerakan meluncurkan badan untuk mencapai ke base yang dituju dengan tidak mengurangi kecepatan dengan kaki atau tangan 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 ataupun tangan terlebih dahulu.

2.1.3 Tinjauan teknik awal dan analisis menangkap bola

(Endang Widyastuti, 2009:28-33) 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*)

1. Menangkap bola lurus

Ketika menangkap bola yang datang lurus, hal-hal yang harus diperhatikan antara lain:

- a. Posisi siap dengan kedua kaki dibuka (kuda-kuda), dengan cara memegang *glove* di depan dada, tangan dijulurkan ke depan agak ditekuk.
- b. Ketika bola datang, gerakan kaki bertumpu ke depan jika bola datang dari arah depan, kesamping kiri atau kanan.
- c. Lihatlah bola sampai benar-benar tertangkap dan masuk pada kantong *glove*, tidak ditelapak tangan atau jari.
- d. Tangkaplah bola dengan bantuan tangan yang satu dengan cara menutup *glove* ketika bola telah masuk pada kantong *glove*.
- e. Redamlah tangkapan bola dari lemparan dengan cara menarik tangan atau *glove* kearah badan agar bola tidak memantul ke luar.

Berbagai posisi glove saat menangkap bola hasil pukulan atau lemparan teman disesuaikan dengan arah bola, petunjuk tersebut antara lain:

- a. Jika datangnya bola lebih atas dari pinggang maka arahkan glove saat menangkap bola dengan posisi jari ke atas dengan glove terbuka.
 - b. Jika datangnya bola lebih rendah dari pinggang maka arahkan glove saat menangkap bola dengan posisi jari mengarah ke bawah dengan tangan kanan membantu menyelamatkan bola.
 - c. Jika posisi datangnya bola lemparan berada di samping badan, arahkan glove ke kanan dengan mengarahkan ibu jari berada di bawah.
 - d. Jika posisi datangnya bola di samping depan sebelah kiri, arahkan glove dengan ibu jari mengarah ke atas dan jari-jari mengarah ke bawah.
2. Menangkap bola bergulir (*ground ball*).

Menangkap bola bergulir adalah menangkap bola yang bergerak menyusur atau mengelinding di tanah dari hasil pukulan atau lemparan. Untuk dapat menangkap bola bergulir dapat dilakukan dengan menyongsong datangnya bola atau menunggu bola di tempat.

Petunjuk teknik menangkap bola mengelinding, antara lain:

- a. Bersiaplah dengan posisi menerima bola.
- b. Pandangan mata tertuju pada arah lemparan atau pukulan bola.
- c. Ketika bola datang, songsonglah bola dengan berlari. Setelah bola dekat letakkan lutut bertumpu pada tanah, kaki yang satu sebagai tolakan untuk berdiri. Letakkan punggung glove di tanah menghadap bola, tangan yang kanan bersiap membantu menjaga bola yang telah masuk di glove agar tidak mental ke luar.
- d. Bola tertangkap berada antara kedua kaki.

- e. Setelah bola masuk di glove, segera berdiri bertumpu kaki kanan, kaki kiri melangkah untuk melempar bola.

3. Menangkap bola lambung

Menangkap bola lambung atau *fly ball* adalah suatu usaha untuk menguasai bola dengan glove jika bola datang dari atas kepala atau melambung, baik hasil pukulan atau lemparan dari teman. Usahakan saat menangkap bola, bola dalam posisi di atas depan kepala.

Beberapa petunjuk teknis pelaksanaan tangkapan bola melambung, antara lain:

- a. Bersiaplah pada posisi siap menerima bola.
- b. Kosentrasikan pandangan mata dari arah pukulan atau lemparan bola.
- c. Ketika bola datang posisi glove ada di depan atas kepala, pandangan tetap pada bola.
- d. Pastikan bola diterima pada sarung glove. Setelah bola masuk atau tertangkap, tariklah lengan dan glove ke arah badan untuk meredam bola dan tutuplah dengan tangan yang lain agar bola tidak terlepas.

2.1.4 Pengertian latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill*.

2.1.4.1 Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan hal

yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu. Bompa (2009:3), latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah atau sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Latihan adalah suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat. Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap, berkelanjutan dan bersifat progresif, latihan diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks (Giri Wiarto, 2013:153).

Beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

Bompa (2009:5) tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Tujuan latihan secara garis besar antara lain:

1. Untuk mencapai dan memperluas fisik secara menyeluruh
2. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga.
3. Menambah dan menyempurnakan teknik

4. Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding
6. Menjamin dan menanamkan persiapan tim secara otomatis
7. Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet
8. Untuk mencegah cedera
9. Untuk menambah pengetahuan atlet

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik atau fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka *neurophysiologis* akan bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan yang otomatis dan *reflektif*, sehingga semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut. Dengan demikian akan mengurangi tenaga yang dikeluarkan, sebab gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan dapat diabaikan. Hanya melalui rangsangan atau stimulasi yang maksimal dan latihan-latihan yang kian hari kian bertambah berat, maka perubahan-perubahan kemampuan akan dapat tercapai.

2.1.4.2 Prinsip-prinsip latihan

Giri Wiarto (2013:153) prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati agar tujuan latihan dapat dicapai sesuai dengan harapan. Prinsip latihan berperan penting terhadap beberapa aspek yaitu aspek fisiologis dan psikologis. Dengan mentaati prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya untuk

meningkatkan kualitas latihan. Selain itu juga akan menghindari cedera selama melakukan latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (dalam Giri Wiarso, 2013:153) terdiri dari 10 prinsip yaitu sebagai berikut:

1. Prinsip Kesiapan
2. Prinsip Individual
3. Prinsip beban berlebih
4. Prinsip peningkatan
5. Prinsip kekhususan
6. Prinsip variasi
7. Prinsip pemanasan dan pendinginan
8. Prinsip latihan jangka panjang
9. Prinsip multilateral
10. Prinsip partisipasi aktif berlatih

Penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan sebagai berikut

1. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan adalah hal yang sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktifitas fisik. Fungsi pemanasan adalah untuk mempersiapkan otot untuk berkontraksi. Aktifitas pendinginan terjadi proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat menuju keadaan normal.

2. Prinsip Partisipasi Aktif Latihan

Selama latihan atlet harus diberikan informasi mengenai tujuan-tujuan latihan dan efek latihan yang dilakukannya.

3. Prinsip Variasi

Ketika melakukan latihan yang terus menerus, atlet akan merasa bosan apabila bentuk latihan dan model latihan yang diberikan monoton. Untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan, maka latihan harus disusun secara variatif.

4. Prinsip Peningkatan

Ketika latihan, beban latihan harus bertambah secara bertahap dan kontinu. Prinsip ini harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan untuk setiap latihan.

Prinsip-prinsip latihan setiap pemain atau atlet memiliki sifat dasar antara lain: multidimensial (beragam), potensi yang berbeda-beda, labil, adaptasi lingkungan.

Berdasarkan sifat tersebut ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, meliputi:

a. Prinsip Beban Berlebih

Prinsip ini menggambarkan bahwa latihan harus diberikan secara cukup berat, intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila beban terlalu berat, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu beradaptasi sedangkan bila beban terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap kualitas latihan.

b. Prinsip Latihan Jangka Panjang

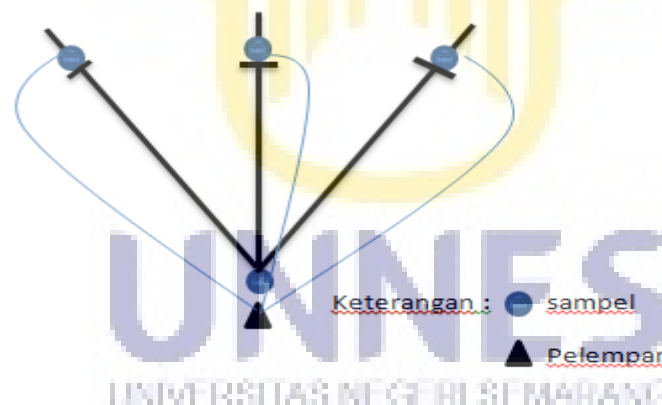
Untuk memperoleh prestasi harus melalui proses latihan dalam jangka waktu yang lama, berkelanjutan, dan teratur.

c. Prinsip Kekhususan

Setiap atlet melakukan latihan pasti memiliki tujuan. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.

2.1.5 Pengertian metode latihan *running catch drill*.

Running catch drill merupakan bentuk latihan sederhana untuk melatih menangkap bola dengan berlari, yaitu dengan bantuan seseorang untuk melempar bola melambung. (Rick Noren, 2005:32). Latihan ini dimulai dengan tipe-tiap pemain berbaris di belakang atau di samping pelempar atau (pelatih). Pemain berlari menjauh dengan membelakangi pelempar atau pelatih yang akan melempar bola *fly ball* ke pemain tersebut dengan menetapkan jarak \pm 50 meter. Setelah itu pelempar atau pelatih akan memanggil pemain tersebut dan harus *sprint* sebisa mungkin dengan menggunakan kecepatan reaksi untuk mengantisipasi bola sehingga membuat tangkapan. Lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar: *treatment running catch drill*

Sedangkan menurut (Bob swope, 2007:77-78) Latihan ini sungguh dapat membantu pemain *outfielder* untuk menangkap bola dengan lari *sprint* penuh. Adapun langkah-langkah dalam melakukan latihan ini yaitu:

1. Pergi ke luar lapangan atau halaman yang luas.
2. Siapkan minimal 3 bola dan ember.

3. Tempatkan pemain *outfielder* di belakang atau disamping lapangan ± 50 baik samping kiri /kanan.
4. Ambil 3 bola di tangan dan lempar satu-persatu bola tersebut. Kemudian katakan "Go" untuk pemain *outfielder* pertama dengan berlari lurus atau parallel dan mencoba untuk menangkap dengan lari *sprint* sebisa mungkin. Begitu juga dengan lemparan bola kedua dan ketiga.
5. Selanjutnya bergantian dengan pemain berikutnya.

2.1.6 Pengertian metode latihan *drop step catch drill*.

([Diane L. Potter](#), [Gretchen A. Brockmeyer](#), 1999:31) latihan *drop step catch drill* merupakan latihan untuk menangkap bola dengan bantuan pelempar atau (pelatih), yaitu dengan melempar bola agak menurun (*drop*) sehingga memaksa pemain untuk berlari dan *diving*. Pemain berdiri di dalam lapangan berbentuk persegi berdiri menghadap pelempar dengan selebar bahu dan jari kaki berjajar. Lebih jelasnya lihat gambar:



Gambar: *treatment drop step catch drill*

Adapun langkah-langkah pelaksanaan program latihan *drop step catch drill* sebagai berikut:

1. Lapangan berbentuk persegi dengan panjang 20 meter dan lebar 20 meter.
2. Siapkan minimal 3 bola dan ember.
3. Tempatkan pemain *outfielder* ditengah lapangan dengan posisi siap selebar bahu.
4. Ambil 3 bola di tangan dan lempar satu-persatu bola tersebut dengan melempar bola agak menurun (*drop*) sehingga memaksa pemain untuk berlari dan *diving*. Begitu juga dengan lemparan kedua dan seterusnya.
5. Selanjutnya bergantian dengan pemain berikutnya.

Sukses tujuan yaitu 9 tangkapan dari 15 percobaan

Sukses *Check*:

- a. Fokus pada bola dalam tangan pelempar.
- b. Gunakan kaki yang benar pada drop step.

Untuk menambahkan kesulitan :

- a. Mengubah berat badan dan jarak dari lemparan.
- b. Mengurangi lengkungan dari bola lambung sehingga ada jeda waktu untuk memburunya.

Untuk mengurangi kesulitan :

- a. Melakukan tanpa mengubah jarak dari lemparan

- b. Menggunakan bola lembut.
- c. Membuat lengkungan pada bola lebih tinggi sehingga ada banyak waktu untuk memburunya.
- d. Memperpendek jarak *fielder* (penjaga lapangan) untuk berlari.

2.2 Kerangka Berfikir

Softball merupakan permainan bola kecil yang menggunakan seperangkat alat bantu yaitu pemukul untuk memukul dan glove untuk menangkap bola. Menangkap bola adalah salah satu faktor penting dalam permainan *softball*, khususnya pada saat *defend*, karena apabila seorang *batter* memukul bola dan hasilnya bergulir terlebih lagi lurus atau melambung, maka pemain *defender* harus sebisa mungkin menangkap bola tersebut untuk mematikan *batter*. Sehingga dapat mengurangi kesempatan lawan untuk mendapatkan poin.

Dalam melakukan latihan *softball*, metode latihan yang akan digunakan untuk mendukung bagaimana seseorang dapat menguasai teknik dan kemampuan menangkap bola. Kemampuan menangkap bola dalam permainan *softball* harus mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik dan secara terus-menerus melakukan latihan. Latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola lambung.

Keberhasilan suatu tim dalam pertandingan ditentukan oleh faktor-faktor sebagai berikut : (1) penguasaan teknik dasar yang baik, (2) pengalaman bertanding yang cukup, (3) fisik dan stamina yang prima, dan (4) mental dan semangat bertanding sangat tinggi.

Dari argumentasi tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan menggunakan latihan *running catch drill* dan *drop step catch drill* untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola *fly ball*.

2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang akan didapat pada saat penelitian (Ery Pratiknyo, 2008:17). Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:7).

Berdasarkan pada permasalahan, tujuan penelitian, serta landasan teori yang telah dijelaskan, diajukan hipotesis sebagai berikut :

2.3.1 Ada pengaruh latihan *running catch drill*, dan *drop step catch drill* terhadap kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *softball* UKM *softball* unnes tahun 2015.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sesuai hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan bahwa terjadi peningkatan kemampuan menangkap *fly ball* pada pemain *softball* UKM Unnes Tahun 2015 setelah dilakukan metode latihan *running catch drill* dan latihan *drop step catch drill* dengan presentase peningkatan latihan *running catch drill* sebesar 34,61% dan *drop step catch drill* sebesar 27,15%.

5.2 Saran

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

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan kemampuan menangkap *fly ball* pada olahraga *softball*.
- 2) Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

- Noren, Rick. 2005. *Softball Fundamentals*. Amerika Serikat : Human Kinetics
- Swope, Bob. 2007. *Youth Baseball & Softball Drill, Plays Situations And Handbook*. Amerika Serikat : Jacobob Press
- Potter, Diane L., Gretchen A. Brockmeyer. 1999. *Softball Step to Succes*. Amerika Serikat : Human Kinetics
- Endang Widyastuti. 2009. *Softball dan Baseball*. Semarang : Aneka Ilmu
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta
- Depdikbud. 2008. *Kamus Besar Bahas Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Hestty P.Utami,S.T. 2008. *Permainan Kasti dan Sejenisnya*. Jakarta : Ganeca Exact
- Giri Wiaro, 2013. *Atletik*. Surakarta : Graha Ilmu
- Giri Wiaro. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, ISBN : 978-979-518-153-8
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Agung Sunarno, Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka