



**PENGARUH LATIHAN LEPAS TANGKAP BOLA TERHADAP  
HASIL PUKULAN SOFTBALL PADA PEMAIN  
UNIT KEGIATAN MAHASISWA SOFTBALL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Sains  
Pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh  
Syamsul Anwar

6211412001

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

## ABSTRAK

**Syamsul Anwar.** 2016. Pengaruh Latihan Lepas Tangkap Bola terhadap Hasil Pukulan *Softball* pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang 2016. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Soegiyanto, M.S

**Kata Kunci:** Hasil Pukulan, Lepas Tangkap Bola

Hasil pukulan merupakan salah satu unsur penting dalam permainan *softball*. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh latihan dengan lepas tangkap bola terhadap hasil pukulan pemain *softball* UKM Unnes dan mengetahui apakah efektif latihan dengan lepas tangkap bola meningkatkan hasil pukulan pada pemain *softball* UKM Unnes.

Populasi penelitian ini adalah pemain *softball* UKM *softball* Unnes yang berjumlah 30 pemain. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Variabel penelitian ini yaitu variabel bebas latihan lepas tangkap bola, variabel terikat hasil pukulan pemain *Softball*. Metode analisis data menggunakan uji perbedaan dengan paired sample-t-test dengan taraf signifikan 5%.

Penghitungan data latihan lepas tangkap bola diperoleh rata-rata *pre-test* 23,76 dan *post-test* 28,76 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,200 ( $>0,05$ ) berarti ada perbedaan hasil pukulan sebelum dan sesudah diberi latihan dengan latihan lepas tangkap bola. Latihan pukulan dengan lepas tangkap bola efektif digunakan untuk meningkatkan hasil pukulan dengan peningkatan 17,38%.

Simpulan penelitian ini adalah (1) ada pengaruh hasil pukulan sebelum dan sesudah diberi latihan dengan latihan lepas tangka bola, (2) ada perbedaan hasil pukulan sebelum dan sesudah diberi latihan lepas tangkap bola, (3) latihan pukulan dengan lepas tangkap bola efektif digunakan untuk meningkatkan hasil pukulan pemain *softball* UKM Unnes. Saran: bagi pelatih hendaknya bisa mencoba variasi latihan dalam memukul bola yaitu dengan dengan latihan lepas tangkap untuk meningkatkan kemampuan hasil pukulan, bagi pemain *softball* dalam berlatih pukulan hendaknya dapat menggunakan metode lepas tangkap bola sebagai alternatif meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan dan pemain perlu berlatih secara kontinu sesuai target latihan yang telah ditentukan dan peningkatan latihan dilakukan secara bertahap agar peningkatan hasil pukulan dapat meningkat.

## Halaman Persetujuan

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lepas Tangkap Bola Terhadap Hasil Pukulan Pada UKM Softball Universitas Negeri Semarang Tahun 2016” ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Kajur / Prodi Ilmu Keolahragaan

Dosen Pembimbing



Drs. Said Junaidi, M.Kes  
NIP: 196907151994031001



Prof. Dr. Soegiyanto, M.S  
NIP: 195401111981031002

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Syamsul Anwar

NIM : 6211412001

Jurusan / Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **"Pengaruh Latihan Lepas Tangkap Bola Terhadap Hasil Pukulan Pada UKM Softball Universitas Negeri Semarang Tahun 2016"**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dan 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 hukuman sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,.....  
Yang menyatakan,



  
Syamsul Anwar  
NIM. 6211412001

## PENGESAHAN

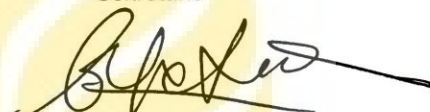
Skripsi atas nama Syamsul Anwar NIM 6211412001 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Pengaruh Latihan Lepas Tangkap Bola Terhadap Hasil Pukulan *Softball* pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 15 September 2016.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M. Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Dr. Siti Baitul M, S.Si, M.Si.Med  
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Drs Said Junaidi, M.Kes  
NIP. 196907151994031001

(Ketua)

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

(Anggota)

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

(Anggota)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”.

(Aristoteles)

### Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tim *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang
2. Teman-teman di UKM *softball*-baseball Unnes .
3. Semua orang yang berkompeten dalam cabang olahraga *softball* baik atlet maupun pelatih.

## PRAKATA

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya Sehingga penulis mendapatkan 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 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 meberikan dorongan semangat dan strategi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Soegiyanto, 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. Bapak dan Ibu serta keluarga atas semua do'a dan dukungan yang tak terhingga pada penulis dalam menempuh pendidikan ini.
6. Sahabat-sahabatku Dita Kurniawan, Gilang Erik Sadewa, M. Ilham Adi, Fikri Ferdiansyah, Chudri serta teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan,

terima kasih sudah menjadi teman yang selalu ada ketika peneliti membutuhkan bantuan,

7. Roas Irsyada, M.Pd selaku pendamping UKM Softball-Baseball Universitas Negeri Semarang tahun 2016 yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
8. Seluruh pelatih dan pemain *Softball* UKM *Softball-Basebal* Universitas Negeri Semarang tahun 2016 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, Agustus 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	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
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan teori .....	7
2.1.1 Pengertian Softball .....	7
2.1.2 Pengertian Memukul Softball .....	7
2.1.3 Teknik Dasar Bermain Softball .....	8
2.1.3.1 Teknik Melempar Bola .....	8
2.1.3.2 Teknik Menangkap Bola .....	10
2.1.3.3 Teknik Memukul Bola .....	11
2.1.3.4 Teknik Berlari ke Base atau Antar Base .....	12
2.1.3.5 Teknik Sliding atau Meluncur .....	12
2.1.4 Tinjauan Teknik Dasar dan Analisis Memukul Bola Softball .....	12
2.1.4.1 Alat Pemukul .....	14
2.1.4.2 Pegangan .....	14
2.1.4.3 Sikap Awal .....	16
2.1.4.4 Swing dan Gerakan Ayunan .....	19
2.1.4.5 Bunt atau Menahan Bola .....	20
2.1.5 Pengertian Koordinasi .....	21
2.1.5.1 Latihan Peningkatan Koordinasi Mata Tangan .....	22
2.1.6 Kerangka Berfikir .....	23
2.1.7 Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	27
3.1.1 Jenis Penelitian .....	27
3.2 Variabel Penelitian .....	28
3.2.1 Variabel Bebas .....	28
3.2.2 Variabel Terikat .....	29

3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	29
3.3.1	Populasi .....	29
3.3.2	Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.5	Instrumen Penelitian .....	30
3.5.1	Instrumen Tes Latihan Lepas Tangkap Bola .....	30
3.6	Prosedur Penelitian .....	34
3.6.1	Melakukan Pre Test atau Tes Awal .....	34
3.6.2	Treatment atau Perlakuan .....	34
3.6.3	Melakukan Post Test atau Tes Akhir .....	34
3.7	Faktor Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	35
3.7.1	Faktor Kesungguhan Hati .....	35
3.7.2	Faktor Penggunaan Alat .....	35
3.7.3	Faktor Kemampuan sampel .....	35
3.7.4	Faktor petugas Pengambil Data .....	35
3.7.5	Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian .....	36
3.8	Teknik Analisis Data .....	36
3.8.1	Uji Normalitas .....	36
3.8.2	Uji Homogenitas .....	36
3.8.3	Uji Perbedaan .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	38
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian .....	38
4.1.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis .....	41
4.1.2.1	Uji Normalitas Data .....	41
4.1.2.2	Uji Homogenitas Varians Populasi .....	41
4.1.3	Pengujian Hipotesis .....	42
4.2	Pembahasan .....	43
4.2.1	Perbedaan Hasil Pukulan Sebelum dan Sesudah Latihan Lepas Tangkap Bola UKM Softball Unnes Tahun 2016 .....	43
4.2.2	Efektif Latihan Lepas Tangkap Bola terhadap Hasil Pukulan pada Pemain Softball UKM Softball Unnes 2016 .....	45
4.3	Keterbatasan Penelitian .....	46
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	48
5.2	Saran .....	48
	Daftar Pustaka .....	50
	Lampiran-lampiran .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penskoran.....	28
2. Penskoran Tes Pukulan Bola <i>Softball</i> .....	32
2. Skala Penskoran .....	33
3. Deskripsi Hasil Tes Pukulan Bola <i>Softball</i> .....	39
4. Kategori Hasil Pukulan <i>Softball</i> .....	51
5. Distribusi Frekuensi Pukulan Pemain UKM Unnes 2016 .....	40
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel Taraf Signifikansi .....	41
7. Rangkuman Hasil Uji Varians Populasi .....	42
8. Uji Perbedaan Sebelum dan Sesudah Latihan Lepas Tangkap Bola.....	42
9. Presentase Peningkatan Hasil Akurasi Pukulan <i>Softball</i> .....	43



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Daerah Strike Zone .....	11
2. Alat Pemukul .....	14
3. Cara Pegangan Pemukul .....	15
4. Posisi Sikap Awal Memukul .....	16
5. Posisi Berdiri Terbuka .....	17
6. Posisi Berdiri Tertutup .....	18
7. Posisi Berdiri Sejajar .....	19
8. Gerakan Ayunan .....	20
9. Bola Bunt atau Menahan Bola .....	20
10. Bagan Kerangka Berfikir .....	25
11. Latihan Lepas Tangkap Bola .....	23
12. Lapangan <i>Softball</i> .....	31
13. Rangkuman Data Hasil Penelitian .....	39
14. Distribusi Frekuensi Pukulan Pemain <i>Softball</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Salinan Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing .....	53
2. Salinan Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi .....	54
3. Salinan Surat Ijin Penelitian .....	55
4. Salinan Surat Ijin Penelitian Dari UKM <i>Softball-Baseball</i> .....	56
5. Salinan Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian Dari UKM <i>Softball-Baseball</i> .....	57
6. Hasil <i>Pre-Test</i> Hasil Pukulan Pemain <i>Softball</i> .....	58
7. Hasil <i>Post-Test</i> Hasil Pukulan Pemain <i>Softball</i> .....	59
8. Salinan Presensi Kehadiran Pelaksanaan Program <i>treatment</i> .....	60
9. Program Latihan Lepas Tangkap Bola .....	62
10. Unsur Program Latihan .....	66
11. Hasil Analisis Data .....	67
12. Dokumentasi Penelitian .....	70



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari 2 tim. Permainan *softball* lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball*. Bola softball saat ini berdiameter 28-30,5 cm, bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Ada sebuah regu yang berjaga (*defense*) dan tim yang memukul (*offense*). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutar tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*. (Hesti P.Utami, 2008:8). 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 (Hesti P.Utami, 2008:11).

Permainan *softball* memiliki teknik dasar diantaranya 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*. Memukul bola adalah sebuah teknik yang penting dalam permulaan penyerangan karena dengan menguasai teknik memukul yang baik dan benar akan dapat menghasilkan pukulan yang dapat diarahkan ke daerah yang kosong yang tidak bisa diterima oleh lawan, bahkan hasil yang diperoleh mungkin saja dapat keluar lapangan atau dengan kata lain bisa menghasilkan *home run*, yaitu pelari bisa berlari menuju base sampai sampai home base tanpa dapat dimatikan oleh lawan dan berhak memperoleh nilai 1. Untuk dapat menghasilkan pukulan yang baik dan benar perlu dilakukan latihan dengan metode yang tepat dan disesuaikan dengan program latihan yang telah disusun.

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 sungguh-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 lepas tangkap bola. Lepas tangkap bola adalah latihan secara berpasangan yang dilakukan dengan cara

dua orang berhadapan, satu orang memegang 2 bola untuk dilepaskan dan satu orang didepannya menangkap bola yang akan dilepaskan tersebut. Bola dilepaskan secara acak terserah orang yang melepas bola, kemudian orang satunya berusaha menangkap bola yang dilepas tersebut. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih koordinasi mata tangan.

Koordinasi mata tangan merupakan suatu gerakan yang sangat berkaitan satu dengan yang lainnya agar suatu pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik dan lancar, berurutan serta sesuai dengan keinginan (Sri Muzia, 2008:14). Dalam memukul bola koordinasi mata tangan sangat diperlukan karena tanpa adanya koordinasi mata tangan yang baik tidak akan dapat dapat memukul bola dengan tepat. Seperti yang dikemukakan oleh Housworth dan Rivkin dalam Parno (1991 : 74 ) yaitu “pemain pemula harus mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola “.

Survei selama dilapangan pada hari senin tanggal 25 Januari 2016, pemain softball Unnes masih perlu variasi latihan untuk meningkatkan *batting*. Menurut kapten tim Unnes Gilang Erik Sadewa, “program latihan memukul di tim Unnes sudah ada tetapi masih kurang variasi latihan memukul. Dalam setiap kejuaraan yang diikuti selama ini oleh tim Unnes, memukul merupakan kendala yang dihadapi oleh setiap pemain.” Pelatih tim softball putri Unnes Gustiana Mega Anggita mengungkapkan bahwa “saya masih mencoba berbagai program memukul untuk meningkatkan kemampuan memukul di 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. Saat ini tim Unnes hanya mengandalkan program memukul



yang sederhana seperti *toss ball* dan *long hit* saja. Variasi latihan untuk peningkatan ketrampilan memukul masih sangat kurang.” Berdasarkan hal tersebut memukul merupakan hal yang sangat penting bagi pemain softball, maka dari itu perlu berbagai jenis variasi dalam latihan memukul. Sehingga ditemukanlah permasalahan yang melatar belakangi skripsi *softball* ini, penulis menemukan masalah mengenai variasi latihan memukul dalam softball guna meningkatkan hasil pukulan pemain softball. Dari hal tersebut penulis mengangkat judul pengaruh latihan lepas tangkap terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* UKM *softball* Unnes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah latihan lepas tangkap bola terhadap peningkatan hasil pukulan pada pemain *softball* UKM *softball* Unnes.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang timbul dari latar belakang diatas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Teknik memukul sangat penting dalam permainan softball dan latihan lepas tangkap bola sangat berpengaruh pada hasil pukulan.
- 2) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai petunjuk variasi latihan teknik memukul 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 adalah pengaruh latihan lepas tangkap bola terhadap hasil pukulan pemain softball UKM softball Unnes.

### 1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian diatas maka yang menjadi permasalahan penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan lepas tangkap bola terhadap hasil pukulan pada pemain softball UKM softball Unnes tahun 2016?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas maka diperoleh tujuan dalam penelitian ini yaitu Mengetahui bagaimana pengaruh latihan lepas tangkap bola terhadap hasil pukulan pemain softball UKM softball Unnes tahun 2016, serta menerapkan dan menjadikan latihan lepas tangkap sebagai alternatif latihan pada pemain UKM softball Unnes.

### 1.6 Manfaat Penelitian

#### 1.6.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya khasanah keilmuan olahraga *softball* yang telah ada dan sebagai acuan pengembangan keilmuan terkait secara lebih lanjut

#### 1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi pelatih dan pemain *softball* UKM *softball* Unnes agar dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam memilih berbagai metode metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil pukulan pemain *softball*.

2) 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*.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Pengertian *Softball*

*Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari 2 tim. Permainan *softball* lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball*. 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* (Hestty P. Utami, 2008:19). *Softball* merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan, olahraga ini mengutamakan kecepatan, ketangkasan dan kesehatan.

##### 2.1.2 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. Keterampilan memukul bola dalam permainan *softball* merupakan salah satu faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan suatu regu dalam pertandingan.

### 2.1.3 Teknik Dasar Bermain *Softball*

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

#### 2.1.3.1 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

genggaman 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 jalannya 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 jalannya 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*

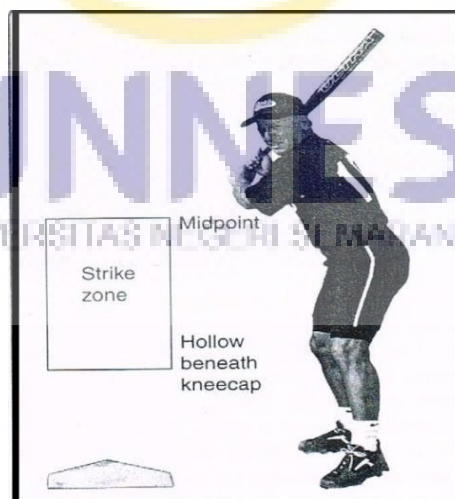
Lemparan samping biasanya digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat, lintasan bola dalam lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemain *in field* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan bola (Endang Widyastuti, 2013:21).

### 2.1.3.2 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. 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*.

### 2.1.3.3 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)

### 2.1.3.4 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).

#### 2.1.3.5 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).

#### 2.1.4 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 bola *batter* mempunyai kesempatan 3 kali *strike* dan 4 kali *ball* (Hestty P.Utami 2008:17) terdapat satu 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.

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. 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*.

#### 2.1.4.1 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 *barel*. Alat pemukul yang dipakai terbuat dari kayu atau aluminium dengan diameter 5-6 cm dan panjang 87 cm (34 inchi) dengan berat tidak boleh lebih dari 1100 g (Endang Widyastuti, 2013:7).



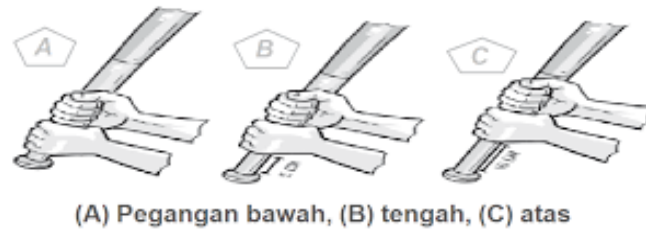
Gambar 2.2 Alat Pemukul softball  
Sumber: smanberau.blogspot.com

#### 2.1.4.2 Pegangan

Cara memegang pemukul seerti 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 dengankedua tangan bersama-sama saling berhadapan dan tertutup rapat 3) Pegangan pemukul erat tapi mudah digerakan 4)

Aturlah pegangan pada bagian ujung pemukul diacungkan ke atas (Endang Widyastuti, 2008:29).



Gambar 2.3 Pegangan, *Softball* dan *Baseball*  
Sumber: penjasolahragakesehatan.blogspot.com

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.

#### 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.

#### 2.1.4.3 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 2.4 Posisi Sikap Awal Memukul

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 2.5 Posisi Berdiri Terbuka

## 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 2.6 Posisi Berdiri Tertutup

### 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 2.7 Posisi Berdiri Sejajar

#### 2.1.4.4 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 2.8 Gerakan Ayunan  
Sumber: twitter.com

#### 2.1.4.5 *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 2.9 Bola Bunt atau Menahan Bola  
Sumber: suffolktimes.timesreview.com

#### 2.1.5 Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Dari penjabaran tersebut, maka kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respons atau peristiwa dalam satuan waktu. Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting. Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang-cabang olahraga, kecepatan merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan. Dalam olahraga *softball*, kecepatan adalah hal yang mutlak diperlukan terutama dalam melakukan pukulan, seperti yang dikemukakan oleh Frank W. Dick, kecepatan dalam teori kepelatihan berarti kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan.

Dalam aktivitas gerakan *softball* seperti gerakan memukul, kecepatan pukulan merupakan hal yang sangat diperlukan agar dengan segera bola yang datang mengarah ke pemukul bisa dipukul dengan tepat. Kecepatan menurut Harsono, ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Secara kinesiologis, Dadang M. Mengemukakan bahwa kecepatan sebagai perubahan posisi benda pada arahnya dalam satu satuan waktu. Menurut M. Sajoto, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa kecepatan adalah

kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu. Agar seseorang bereaksi dengan cepat, kecepatan harus dirangsang gerak secepat mungkin.

Kecepatan reaksi dikemukakan oleh Claude Bouchard yang dalam terjemahan oleh Moeh. Soebroto bahwa : kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang. Kecepatan reaksi merupakan kualitas yang sangat spesifik yang terlihat melalui berbagai jalan keanekaragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam 3 tingkatan :

1. Pada tingkat rangsang, dalam suatu persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran dan perubahan.
2. Pada tingkat pengambilan keputusan, kerap kali perlu dipilih perpektif dalam kepenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi pada rangsang yang tepat.
3. Pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis, diskriminasi atau pilihan perpektif biasanya disertai perlunya penetapan pilihan diantara berbagai respons kinetis yang dibuat setelah itu.

Hal yang sama dikemukakan oleh Suharno H.P. bahwa faktor-faktor penentu khusus kecepatan reaksi yaitu : tergantung iritabilitas dari susunan syaraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot. Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan merespons sesaat setelah stimulus yang diterima syaraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala. Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan

pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Oleh karena itu sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat. Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dari mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respons dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka, kedua apit itu dituntut untuk memiliki kecepatan reaksi yang baik dalam melakukan smash kedeng agar lawan tidak sempat mengantisipasi ke mana bola akan diarahkan. Dengan memiliki kecepatan teknik yang baik didukung dengan kecepatan reaksi yang tinggi akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan smash kedeng dengan bagian luar samping kanan.

#### **2.1.6 Konsentrasi**

Salah satu unsur yang penting dalam olahraga adalah unsur psikis. Sehubungan dengan itu Gunarsa menyatakan "bahwa olahraga adalah satu kegiatan yang memunculkan tingkah laku, oleh karenanya tidak terpisah dari aspek psikis yang mendasarinya". (Gunarsa, 1986 : 243) Unsur psikis yang dimaksud disini adalah kemampuan yaitu memusatkan perhatian pada suatu obyek, juga merupakan kemampuan pikiran sepenuhnya untuk suatu tugas atau pekerjaan tertentu. (Gautschi, 1990 : 9). Sedangkan menurut Sudibyo yang dimaksud dengan konsentrasi adalah keadaan atlet menunjukkan mempunyai keadaan tertentu kepada sesuatu. (Sudibyo, 1989 : 109) Jadi peran dari konsentrasi itu sendiri sangatlah penting agar perhatian menjadi terpusat

terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya.

### 2.1.7 Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya (Parno, 1992:120). Menurut Suharno (1982:110) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Menurut Sajoto (1988:59) Koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan Nossek (1982:89) berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Menurut Bumpa (2004:43) *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Menurut Rusli Lutan (2000:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Menurut Schmidt (1988:265) Koordinasi adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata, tangan adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan

kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan saraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

#### 2.1.7.1 Latihan Peningkatan Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata tangan adalah kerjasama antara mata dan tangan. Dalam memukul bola koordinasi mata tangan sangat diperlukan karena tanpa adanya koordinasi mata tangan yang baik tidak akan dapat memukul bola dengan tepat. Seperti yang dikemukakan oleh Housworth dan Rivkin dalam Parno (1991: 74) yaitu “pemain pemula harus mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola “. Dari alasan tersebut koordinasi mata tangan adalah unsur koordinasi gerak yang dominan dalam permainan ini.

Latihan yang akan dilakukan guna meningkatkan koordinasi mata tangan disini adalah latihan lepas tangkap bola. Latihan lepas tangkap bola merupakan latihan yang sering dilakukan guna peningkatan koordinasi mata tangan. Latihan lepas tangkap bola disini adalah latihan yang dilakukan secara berpasangan berhadapan, satu orang memegang dua bola setinggi kepala kemudian satu orang lainnya berada didepan orang tersebut dengan kedua tangan juga berada setinggi kepala, orang pertama yang memegang bola melepas salah bola secara acak kemudian orang didepannya berusaha menangkap bola yang dilepas tersebut. Latihan ini bertujuan untuk melatih koordinasi mata tangan yang sangat membantu peningkatan ketrampilan memukul.

Pelaksanaan latihan dari lepas tangkap bola ini adalah sebagai berikut

- 1) Sampel dua orang, berpasangan berdiri berhadapan
- 2) Sampel berdiri tegak, kepala menghadap ke depan
- 3) Satu orang memegang dua bola setinggi kepala kemudian satu orang lainnya berada di depan orang tersebut dengan kedua tangan juga berada setinggi kepala.
- 4) Orang pertama yang memegang bola melepas salah bola secara acak kemudian orang di depannya berusaha menangkap bola yang dilepas tersebut.



Gambar 2.10 Latihan Lepas Tangkap Bola

### 2.1.8 Kerangka Berfikir

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

Memukul bola adalah suatu keterampilan 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.

Keberhasilan dalam memukul bola *softball* seorang 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*. Maka dari itu perlu adanya berbagai variasi latihan teknik memukul bola, salah satu variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan memukul seorang pemain adalah latihan lepas tangkap bola.

Latihan lepas tangkap bola adalah latihan yang dilakukan secara berpasangan berhadapan, satu orang memegang dua bola setinggi kepala kemudian satu orang lainnya berada didepan orang tersebut dengan kedua tangan juga berada setinggi kepala, orang pertama yang memegang bola melepas salah bola secara acak kemudian orang didepannya berusaha menangkap bola yang dilepas tersebut. Latihan ini bertujuan untuk melatih koordinasi mata tangan yang sangat membantu peningkatan ketrampilan memukul. Dalam memukul bola koordinasi mata tangan sangat diperlukan karena tanpa adanya koordinasi mata tangan yang baik tidak akan dapat memukul bola dengan tepat. Seperti yang dikemukakan oleh



Housworth dan Rivkin dalam Parno (1991: 74) yaitu “pemain pemula harus mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola “. Dari alasan tersebut koordinasi mata tangan adalah unsur koordinasi gerak yang dominan dalam permainan ini.



Gambar 2.11 : Kerangka Berfikir

### 2.1.9 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 pada penelitian ini adalah ada pengaruh latihan lepas tangkap bola terhadap Hasil Pukulan pada pemain *softball* Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2016.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lepas tangkap bola selama 2 menit sebanyak 3 set terhadap hasil pukulan *softball* pada pemain UKM *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih UKM *softball* Unnes, hendaknya dapat menggunakan metode latihan untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan dengan latihan lepas tangkap bola agar mampu meningkatkan kemampuan hasil pukulan pemainnya.
- 2) Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain lebih spesifik pada hasil pengukuran latihan koordinasi mata dan tangan.
- 3) Bagi pemain *softball* dalam berlatih pukulan hendaknya dapat menggunakan metode lepas tangkap bola selama 2 menit sebanyak 3 set sebagai alternatif meningkatkan kemampuan koordinasi mata tangan dan pemain perlu berlatih secara kontinu sesuai target latihan yang sudah ditentukan dan peningkatan latihan dilakukan secara bertahap agar peningkatan hasil pukulan dapat meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Dell Bethel. 1993. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball: Dahara Prize*
- Endang Widyastuti. 2013. *Softball dan Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2003. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Semarang
- 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
- Piet Burhanudin. 2005. *Peraturan Permainan Softball*. Jakarta: *Internasional Softball Federation*
- 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*
- Rick Noren. 2005. *Softball Fundamentals*. United States of America : Human Kinetics
- Strand Bradford N, 1995. *Assesing Sport Skills*. Utah State University : 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. 1995. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offest.

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

Endang Widyastuti. 2001. *Softball dan Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu.

