



**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA *FUNGO HIT FLY*  
*BALL* DAN *SOFT TOSS BALL* TERHADAP HASIL PUKULAN  
*FLY BALL* PADA UKM *SOFTBALL* PUTRA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

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

**UNNES**  
Oleh  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**Anton Artha Wijaya**

**6301412021**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Anton Artha Wijaya.** 2016. Pengaruh Latihan Memukul dengan *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball* terhadap Hasil Pukulan pada UKM *Softball* Putra Universitas Negeri Semarang 2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Kumpul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes, Priyanto, S.Pd, M.Pd .

**Kata Kunci:** Hasil Pukulan, *Fungo Hit Fly Ball*, *Soft Toss Ball*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) apakah ada pengaruh latihan memukul bola dengan fungo hit fly ball terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa softball putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016 ?. 2) Apakah ada pengaruh latihan memukul bola dengan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016 ?. 3) Manakah yang lebih efektif antara latihan memukul bola fungo hit fly ball dan latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa softball putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016 ?.

Populasi penelitian ini adalah pemain *softball* UKM baseball Unnes yang berjumlah 30 pemain. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* dengan rancangan *pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan Tes Pukulan *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball*. Metode analisis data menggunakan uji perbedaan dengan *paired sample-t-test* dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung -2,618 dengan  $p= 0,020$  dimana  $p<0,05$ , berarti ada perbedaan hasil pukulan sebelum dan sesudah diberi latihan dengan *fungo hit fly ball*. Nilai t hitung -5,600 dengan  $p=0,000$  berarti ada pengaruh hasil pukulan sebelum dan sesudah diberi latihan *soft toss ball*. Latihan pukulan dengan *soft toss ball* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan hasil pukulan dengan peningkatan 12,07%.

Simpulan penelitian ini adalah (1) ada pengaruh hasil pukulan sesudah diberi latihan dengan *fungo hit fly ball*, (2) ada pengaruh hasil pukulan sesudah diberi latihan *soft toss ball*, (3) latihan pukulan dengan *soft toss ball* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan hasil pukulan pemain *softball* putra UKM Unnes. Saran: (1) Bagi pelatih UKM softball Unnes, hendaknya dapat menggunakan metode latihan pukulan dengan *soft toss ball* agar mampu meningkatkan kemampuan hasil pukulan pemainnya. (2) Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain seperti lebih spesifik pada cara memukul atau posisi pemukul. (3) Bagi pemain softball dalam berlatih pukulan hendaknya dapat menggunakan metode *soft toss ball* dan pemain perlu berlatih secara kontinu sesuai target latihan yang sudah ditentukan dan peningkatan latihan dilakukan secara bertahap agar peningkatan hasil pukulan dapat meningkat.

## Halaman Persetujuan

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukulan *Fly Ball* Pada UKM *Softball* Putra Universitas Negeri Semarang Tahun 2016” ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 19 Juli 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing 1  
Kumbul S.B. S.Pd, M.Kes  
NIP: 19710909 199802 1 001

Dosen Pembimbing 2  
Priyanto S.Pd, M.Pd  
NIP: 19800619 2005011 002

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Menyetujui,

Kajur Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd  
NIP: 19720815 199702 1 001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Anton Artha Wijaya

NIM : 6301412021

Jurusan / Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **"Pengaruh Latihan Memukul Bola Fungo Hit Fly Ball dan Soft Toss Ball Terhadap Hasil Pukulan Fly Ball Pada UKM Softball Putra 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.

**UNNE**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 28-07-2016

Yang menyatakan,

**METERAI TEMBEL**  
Rp 6000

Anton Artha Wijaya  
NIM: 6301412021

## PENGESAHAN

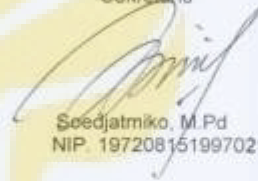
Skripsi atas nama Anton Artha Wijaya NIM 6301412021 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukulan *Fly Ball* Pada UKM *Softball* Putra Universitas Negeri Semarang Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari ~~Kami~~ tanggal : 1.8. 2016.

Panitia Ujian



Pradisa Andhyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196503201984032001

Sekretaris



Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd (Ketua)  
NIP. 196106301987031003



2. Kumbul S.B, S.Pd, M.Kes (Anggota)  
NIP. 197109091998021001

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3. Priyanto, M.Pd (Anggota)  
NIP. 198008192005011002



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

“Hidup ini amatlah besar, jadi jangan hanya memikirkan dirimu sendiri dan keluargamu saja. (I Gede Ari Astina)

### Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sugiarno dan Ibu Partiwati yang senantiasa memberikan dukungannya, doa, cinta dan kasih sayang serta nasehatnya.
2. Kedua kakak saya dan adik saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
3. Teman-teman Seperjuangan Jurusan PKLO 2012 dan juga Almameter FIK UNNES.

## 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. 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 dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang selalu meberikan dorongan semangat dan strategi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Kumbul S.B S.Pd, M.Kes dan Priyanto M.Pd 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.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama kuliah.

6. Bapak dan Ibu serta keluarga atas semua do'a dan dukungan yang tak terhingga pada penulis dalam menempuh pendidikan ini.
7. Sahabat-sabhatku Gilang Erik Sadewa, Syamsul Anwar, Dita Kurniawan, Herlambang serta teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, terima kasih sudah menjadi teman yang selalu ada ketika peneliti membutuhkan bantuan,
8. Roas Irsyada, M.Pd selaku pendamping UKM Softball-Baseball Universitas Negeri Semarang tahun 2016 yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
9. Seluruh pelatih dan pemain *Softball* UKM *Softball-Baseball* Universitas Negeri Semarang tahun 2016 yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.
10. 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



## 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 .....   | 5       |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....   | 5       |
| 1.4 Rumusan Masalah .....  | 6       |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....  | 6       |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....   | 7       |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>                      |         |
| 2.1 Landasan teori .....   | 8       |
| 2.1.1 Pengertian Memukul Bola <i>Softball</i> .....                                | 8       |
| 2.1.2 Teknik Dasar Bermain <i>Softball</i> .....                                   | 9       |
| 2.1.2.1 Teknik Melempar Bola .....   | 9       |
| 2.1.1.2 Teknik Menangkap Bola .....  | 11      |
| 2.1.2.3 Teknik Memukul Bola .....  | 11      |
| 2.1.2.4 Teknik Berlari ke Base atau Antar Base .....                               | 12      |
| 2.1.2.5 Teknik Sliding atau Meluncur .....   | 13      |
| 2.1.3 Tinjauan Teknik Dasar dan Analisis Memukul Bola <i>Softball</i> .....        | 13      |
| 2.1.3.1 Alat Pemukul .....   | 14      |
| 2.1.3.2 Pegangan .....   | 15      |
| 2.1.3.3 Sikap Awal .....   | 17      |
| 2.1.3.4 Swing dan Gerakan Ayunan .....   | 19      |
| 2.1.3.5 Bunt atau Menahan Bola .....   | 20      |
| 2.1.4 Pengertian Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> dan <i>Soft Toss Ball</i> ..... | 21      |
| 2.1.4.1 Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....                                    | 21      |
| 2.1.6.2 Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....  | 23      |
| 2.1.5 Latihan .....  | 25      |
| 2.1.5.1 Komponen – komponen Latihan .....  | 28      |
| 2.1.5.2 Recovery .....   | 31      |
| 2.1.6 Kerangka Berpikir .....  | 33      |
| 2.1.6.1 Latihan Memukul Bola <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....                       | 33      |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 2.1.6.2                                       | Latihan Memukul Bola <i>Soft Toss Ball</i> .....  | 34 |
| 2.1.6.1                                       | Latihan Memukul Bola <i>Soft Toss Ball</i> Lebih Baik<br>Pengaruhnya dibandingkan Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> ..... | 35 |
| 2.1.7   | Hipotesis .....   | 36 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>              |   |    |
| 3.1   | Jenis dan Desain Penelitian .....   | 37 |
| 3.2   | Variabel Penelitian .....   | 39 |
| 3.2.1   | Definisi Operasional Variabel .....   | 39 |
| 3.3   | Populasi, Sampel dan Pengambilan Sampel .....   | 40 |
| 3.3.1   | Populasi .....  | 40 |
| 3.3.2   | Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....  | 41 |
| 3.4   | Instrumen Penelitian .....  | 41 |
| 3.4.1   | Instrumen Tes Pukulan <i>Fungo Hit Fly Ball</i><br>dan <i>Soft Toss Ball</i> .....  | 41 |
| 3.5   | Prosedur Penelitian .....   | 45 |
| 3.5.1   | Melakukan <i>Pre-Test</i> atau Tes Awal .....   | 45 |
| 3.5.2   | Treatment atau Perlakuan .....  | 46 |
| 3.5.3   | Melakukan <i>Post-Test</i> atau Tes Akhir .....   | 46 |
| 3.6   | Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....  | 46 |
| 3.6.1   | Faktor Kesungguhan Hati .....   | 46 |
| 3.6.2   | Faktor Penggunaan Alat .....  | 47 |
| 3.6.3   | Faktor Kemampuan Sampel .....   | 47 |
| 3.6.4   | Faktor Petugas Pengambil Data .....   | 47 |
| 3.6.5   | Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian .....  | 47 |
| 3.7   | Teknik Analisis Data .....  | 47 |
| 3.7.1   | Uji Normalitas .....  | 48 |
| 3.7.2   | Uji Homogenitas .....   | 48 |
| 3.7.3   | Uji Perbedaan .....   | 48 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |   |    |
| 4.1   | Hasil penelitian .....  | 49 |
| 4.1.1   | Deskripsi Data Penelitian .....   | 49 |
| 4.1.2   | Hasil Uji Prasyarat Analisis .....  | 52 |
| 4.1.2.1                                       | Uji Normalitas Data .....   | 52 |
| 4.1.2.2                                       | Uji Homogenitas Varians Populasi .....  | 53 |
| 4.1.3   | Uji Hipotesis .....   | 53 |
| 4.1.3.1                                       | Perbedaan Sebelum Diberi Pelatihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i><br>dan <i>Soft Toss Ball</i> .....                           | 54 |
| 4.1.3.2                                       | Perbedaan Hasil Pukulan Sebelum dan Sesudah<br>Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....  | 55 |
| 4.1.3.3                                       | Perbedaan Hasil Pukulan Sebelum dan Sesudah<br>Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....                                    | 55 |
| 4.1.3.4                                       | Perbedaan Hasil Pukulan Sesudah Latihan<br><i>Soft Toss Ball</i> dan Sesudah Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....      | 56 |
| 4.1.3.5                                       | Perbedaan Presentase Peningkatan Latihan .....  | 57 |
| 4.2   | Pembahasan .....  | 57 |
| 4.3   | Keterbatasan Penelitian .....   | 62 |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>               |   |    |
| 5.1   | Simpulan .....  | 63 |
| 5.2   | Saran .....   | 63 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| Daftar Pustaka .....   | 65 |
| Lampiran-lampiran..... | 67 |



## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Penskoran Tes Pukulan Bola <i>Softball</i> .....  | 43      |
| 2. Deskripsi Hasil Tes Pukulan Bola <i>Softball</i> .....  | 49      |
| 3. Kategori Hasil Pukulan .....  | 51      |
| 4. Distribusi Frekuensi Pukulan Pemain <i>Softball</i> .....   | 51      |
| 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel .....   | 52      |
| 6. Rangkuman Hasil Uji Varians Populasi .....  | 53      |
| 7. Uji Perbedaan Hasil Pukulan Sebelum Latihan<br><i>Soft Toss Ball</i> Dan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....                  | 54      |
| 8. Uji Perbedaan Hasil Pukulan Sebelum dan Sesudah<br>Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....                                    | 55      |
| 9. Uji Perbedaan Hasil Pukulan Sebelum dan Sesudah<br>Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....                                | 55      |
| 10. Uji Perbedaan Hasil Pukulan Sesudah Latihan <i>Soft Toss Ball</i><br>Dan Sesudah Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> ..... | 56      |
| 11. Presentase Peningkatan Hasil Akurasi<br>Pukulan <i>Softball</i> .....  | 57      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Daerah Strike Zone .....                                   | 12      |
| 2. Alat Pemukul .....   | 15      |
| 3. Cara Pegangan Pemukul .....                                | 16      |
| 4. Posisi Sikap Awal Memukul .....                            | 17      |
| 7. Posisi Berdiri Terbuka .....                               | 18      |
| 8. Posisi Berdiri Tertutup .....                              | 18      |
| 9. Posisi Berdiri Sejajar .....                               | 19      |
| 10. Gerakan Ayunan .....                                      | 20      |
| 11. Bola Bunt atau Menahan Bola .....                         | 21      |
| 12. <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....                           | 22      |
| 13. Teori Gerak Jatuh .....                                   | 23      |
| 14. <i>Soft Toss Ball</i> .....                               | 24      |
| 15. Teori Lemparan Tegak Lurus Ke Atas .....                  | 25      |
| 16. Lapangan <i>Softball</i> .....                            | 42      |
| 17. Rangkuman Data Hasil Penelitian .....                     | 50      |
| 18. Distribusi Frekuensi Pukulan Pemain <i>Softball</i> ..... | 53      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Salinan Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing .....   | 68      |
| 2. Salinan Surat Keputusan Dekan Mengenai<br>Penetapan Pembimbing Skripsi .....                      | 69      |
| 3. Salinan Surat Ijin Penelitian .....   | 70      |
| 4. Salinan Surat Ijin Penelitian Dari UKM <i>Softball-Baseball</i> .....                             | 71      |
| 5. Salinan Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian<br>Dari UKM <i>Softball-Baseball</i> ..... | 72      |
| 6. Hasil <i>Pre-Test</i> Hasil Pukulan Pemain <i>Softball</i> .....                                  | 73      |
| 7. Hasil <i>Post-Test</i> Hasil Pukulan Pemain <i>Softball</i> .....                                 | 74      |
| 8. Pembagian Kelompok Latihan .....  | 75      |
| 9. Salinan Presensi Kehadiran Pelaksanaan Program<br>Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i> .....         | 76      |
| 10. Salinan Presensi Kehadiran Pelaksanaan Program<br>Latihan <i>Soft Toss Ball</i> .....            | 77      |
| 11. Program Latihan UKM Softball Putra Unnes<br>Semarang Tahun 2016 .....                            | 78      |
| 12. Hasil Analisis Data .....  | 81      |
| 13. Dokumentasi Penelitian .....   | 86      |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

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

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

pemain-pemain baru tidak terkejut pada kategori ini lemparan *pitcher* berada diantara *fast* dan *slow pitch*, 3) *slow pitch softball* dalam permainan ini *batter* diberikan kemudahan dalam memukul bola lemparan *pitcher* pelan dan melambung (Hestti P.Utami, 2008:11).

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

Buku petunjuk *softball* dan *baseball* disebutkan pukulan atau *batting* merupakan senjata yang paling ampuh dalam *offensive* seseorang maupun satu regu. Pentingnya metode latihan memukul bola jangan sekali-kali dianggap remeh, hal ini karena setiap pemukul harus mengembangkan latihannya dalam latihan



memukul bola agar dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi regunya, karena hasil pukulan akan menentukan apakah seseorang akan berhasil mencapai *base* atau tidak.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara periodik. Dalam pemberian latihan harus memahami prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan tujuan latihan, sedangkan penerapan tujuan latihan yaitu pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah 1) prinsip aktif dan 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 memukul bola menggunakan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball*. *Fungo hit fly ball* adalah bentuk latihan dengan cara memukul bola yang dilemparkan dari bawah ke atas oleh pemukul itu sendiri kemudian berusaha untuk memukulnya ketepatan menjadi kunci bagi pemukul ketika memukul bola tepat berada di *zona strike*. *soft toss ball* adalah bentuk latihan dengan cara memukul bola yang dilemparkan teman atau pelatih dari bawah ke atas dengan ketinggian kurang lebih sepinggang ketepatan dan kecepatan menjadi kunci bagi pemukul dalam latihan memukul bola tersebut tepat ketika berada di dalam *zona strike*.

Survei selama dilapangan pada hari senin tanggal 25 Januari 2016, anggota tim *softball* Unnes masih perlu variasi program latihan yang bisa meningkatkan keterampilan memukul. Pelatih tim Unnes “Osa Maliki mengungkapkan bahwa. “saya masih menjajali program memukul untuk meningkatkan keterampilan memukul khususnya untuk tim Unnes, karena saat pertandingan yang kami lakukan kesalahan yang sering terjadi itu dari segi memukulnya, jadi tim Unnes jarang mendapat juara diajang kejuaraan nasional antar universitas, saya sendiri juga masih bingung ingin memberi program seperti apa untuk meningkatkan itu, sementara saya suruh memukul bola dengan (*Betting T*) untuk meningkatkan keterampilan memukul, karena memukul adalah latihan dasar yang harus di kuasai oleh para pemain jadi akan saya garap lagi secepatnya untuk persiapan kejuaraan tahun ini”. Pelatih diharapkan mampu merencanakan program latihan yang disesuaikan dengan kondisi pemain, tempat, maupun kondisi lain yang dapat mempengaruhi latihan. Hal ini tentu tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sehingga metode latihan yang dipilih tidak dapat menghasilkan ketrampilan bermain *softball* yang efektif dan efisien. Menurut *captain* Unnes Gilang Erik Sadewa, “Program latihan memukul di tim *softball* Unnes sudah ada tetapi belum maksimal dan kurang bervariasi, programnya perlu ditambah supaya tim Unnes bisa meningkatkan keterampilan memukul. Setelah diketahuinya jenis latihan memukul dan pentingnya latihan memukul tersebut dalam meningkatkan prestasi pada pemain *softball* sehingga ditemukanlah permasalahan yang melatar belakangi skripsi *softball* ini, penulis menemukan masalah mengenai pemberian latihan dalam meningkatkan hasil pukulan pemain *softball*. Dari hal tersebut kemudian penulis mengangkat judul pengaruh latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil

pukulan pada *UKM softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016. Penelitian bertujuan untuk membandingkan metode latihan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada pemain *softball* putra Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

## 1.2 Identifikasi Masalah

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

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada model latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan *fly ball* pada UKM *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016,

## 1.4 Rumusan Masalah

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

1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016 ?.

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan memukul bola dengan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016 ?.

1.4.3 Manakah yang lebih efektif antara latihan memukul bola *fungo hit fly ball* dan latihan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016 ?.

## 1.5 Tujuan Penelitian

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

1.5.1 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan memukul bola *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

1.5.2 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan memukul bola *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

1.5.3 Mengetahui latihan manakah yang lebih baik antar latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan pada Unit Kegiatan Mahasiswa *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat teoritis**

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

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

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

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

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

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Landasan Teori

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

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

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

### 2.1.2 Teknik Dasar Bermain *Softball*

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

#### 2.1.2.1 Teknik Melempar Bola

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

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

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

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

Cara memegang bola dengan dua jari adalah salah satu bentuk pegangan bola dengan menempatkan jari telunjuk dan jari tengah pada bagian atas bola, dengan disangga oleh ketiga jari lainnya. Pegangan ini menghasilkan

putaran bola ke arah belakang atau *back spin* sehingga lintasan jalanya bola mendatar karena pengaruh putaran bola ke belakang.

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

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

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

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

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

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

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



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

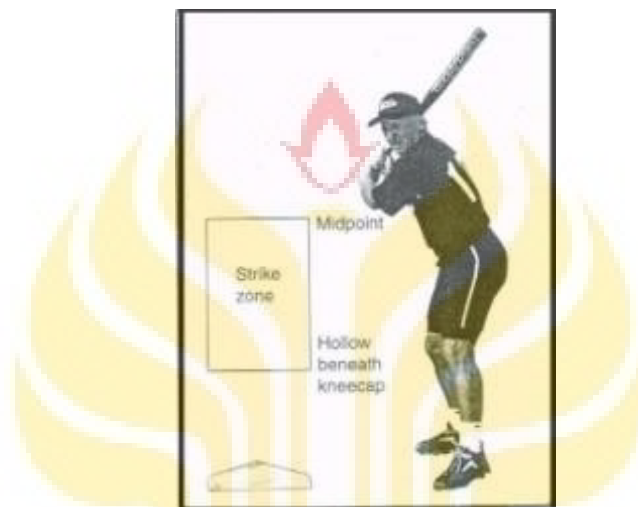
#### 2.1.2.2 Teknik Menangkap Bola

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

#### 2.1.2.3 Teknik Memukul Bola

Memukul adalah salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang, dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Endang Widyastuti, 2013:28). Pada teknik memukul terdapat satu gerak yang kompleks, karena didalamnya diperlukan koordinasi dan pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan untuk memukul lemparan *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui. Memukul bola adalah suatu ketrampilan yang sukar dilakukan sehingga setiap pemain *softball* dituntut harus selalu mengembangkan ketrampilan koordinasi

antara tangan, mata dan pengmatan yang diperlukan untuk memukul bola. Oleh karena itu penguasaan teknik memukul bola bagi seorang pemain khususnya bagi regu penyerang harus dikuasai dengan baik dan benar, bola yang dipukul harus bola yang melewati *strike zone* atau dengan ketinggian setinggi lutut sampai dada pemukul.



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

Sumber: Rainer Martens. 2014.12

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

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

#### 2.1.2.5 Teknik *Sliding* atau Meluncur

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

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

Salah satu dari teknik-teknik tersebut diatas adalah teknik dasar memukul bola, didalam permainan *softball* memukul bola dilakukan oleh pemain penyerang untuk memberikan kesempatan pemain yang lain untuk dapat maju ke *base* berikutnya dan mendapat nilai (Endang Widyastuti, 2013:28). Pada teknik memukul bola *batter* mempunyai kesempatan 3 kali *strike* dan 4 kali *ball* (Hestty P.Utami 2008:17) terdapat satu gerak yang komplek 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.

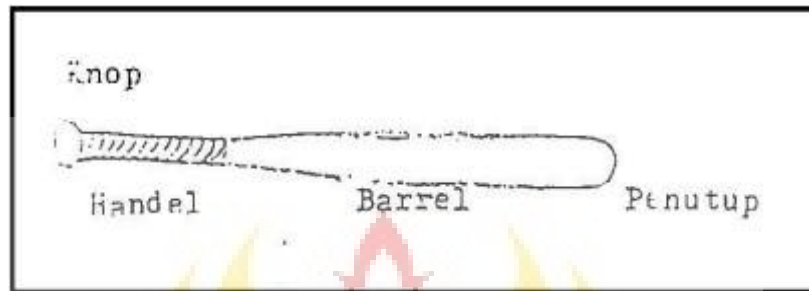
Faktor kesulitan dalam gerakan memukul bola timbul dari keadaan bola yang dilambungkan *pitcher* dengan berbagai variasi pegangan jari sehingga mengakibatkan jalan dan perputaran bola berubah-ubah. Faktor pemukul sendiri juga mempengaruhi hasil pukulan, Teknik memukul dapat menyenangkan apabila pemain telah dapat mengembangkan dengan baik, sebaliknya dapat menimbulkan frustrasi tidak dapat melakukan pukulan dengan baik. Hal ini dapat diatasi dengan kemauan dan motivasi latihan yang kontinyu, terprogram, pengalaman pertandingan serta kompetisi.

Menurut Endang Widyastuti (2013:28) untuk menunjang peningkatan hasil pukulan bola *softball* perlu memperhatikan prinsip atau dasar-dasar yang benar agar pemukul tersebut dapat mencapai sasaran, adapun dasar-dasar yang harus diperhatikan dalam melakukan pukulan yaitu alat pemukul, pegangan, sikap awalan, *swing*, *bunt* atau teknik menahan bola.

#### 2.1.3.1 Alat Pemukul

Pada permainan softball alat pemukul disebut dengan *bat* yang terdiri dari tiga bagian yaitu bagian ujung atau *knob*, tempat pegangan atau *hendel*, dan bagian yang besar atau *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).



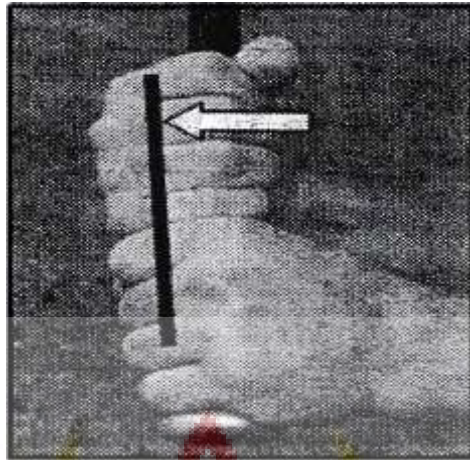
Gambar 2.2 Alat Pemukul, Olahraga Pilihan *Softball*

Sumber: Endang Widyastuti. 2013. 7

#### 2.1.3.2 Pegangan

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

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



Gambar 2.3 Pegangan, *Softball* dan *Baseball*  
 Sumber: Endang Widyastuti. 2013. 29

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

#### 1. Pegangan *Long Grip*

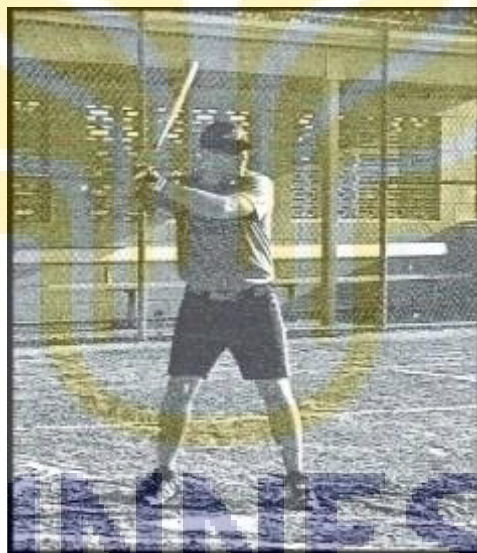
Cara memegang pemukul ini seperti orang bersalaman semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan rileks. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan, peganglah pemukul dengan tangan kiri diletakkan pada ujung pemukul dekat dengan *knob*, tangan kiri berada diatas tangan kanan. Peganglah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

#### 2.1.3.3 Sikap Awal

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



Gambar 2.4 Posisi Sikap Awal Memukul, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

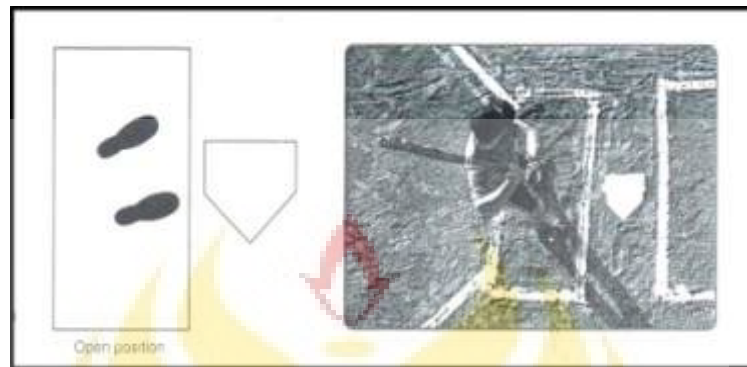
Sumber: Rainer Martens. 2014. 22

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

Posisi berdiri pada saat memukul posisi *open stance* atau posisi terbuka maksudnya pemukul berdiri dengan kaki depan mengarah keluar dari garis *batter box* yang berdekatan dengan *home base*. Jika ditarik garis lurus dari posisi kaki akan membentuk sudut yang melebar dengan *home plate* (Endang Widyastuti, 2013:29). Dengan posisi terbuka pada saat memukul bola ini mempunyai tujuan



agar bola dipukul menuju ke arah posisi *base* dua dan *base* tiga, untuk jelasnya dapat diperhatikan gambar.

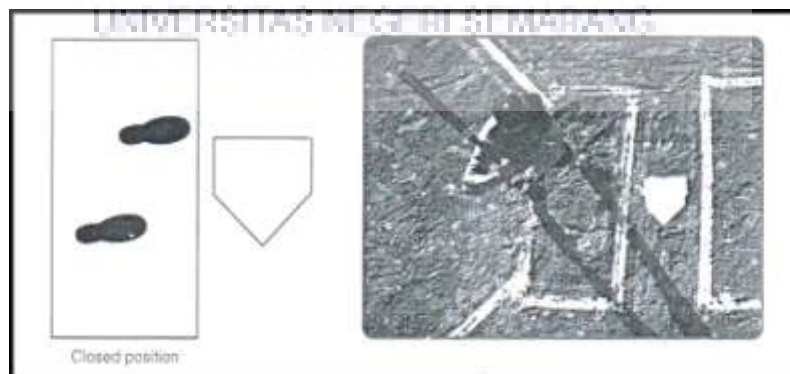


Gambar 2.5 Posisi Berdiri Terbuka, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 23

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

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



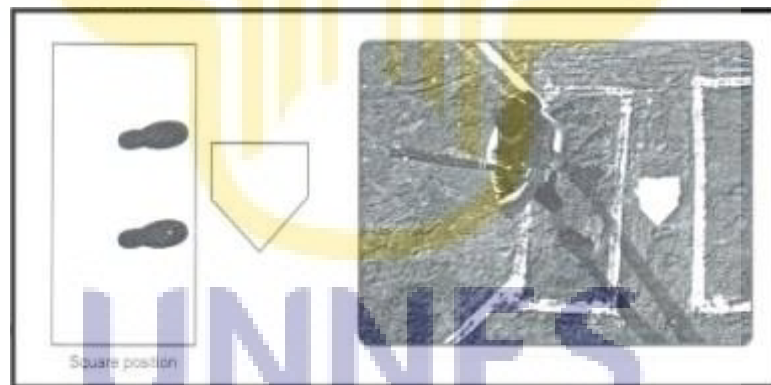
Gambar 2.6 Posisi Berdiri Tertutup, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 23



### 3. Posisi berdiri paralel atau *Square Stance*

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



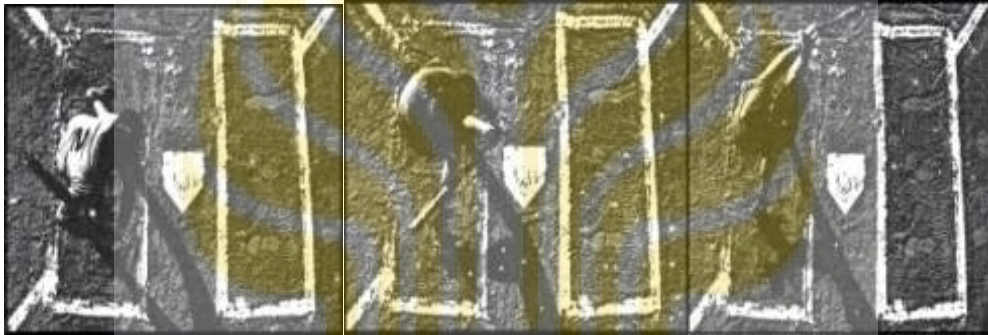
Gambar 2.7 Posisi Berdiri Sejajar, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 23

#### 2.1.3.4 Swing atau Gerakan Ayunan

Gerakan ayunan ini dilakukan dengan menggerakkan pemukul ke arah bola kedepan. Gerakan dimuali dari gerakan melangkah kaki dari kiri ke depan, dengan mengayun mendatar setinggi pinggang dan diikuti gerakan badan mehadap *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 berputar penuh. Dan setelah gerakan ini sebaiknya pemukul di lepas hanya tangan kiri yang memegang pemukul dan kemudian berlari menuju *base* (Endang Widyastuti, 2013:31).

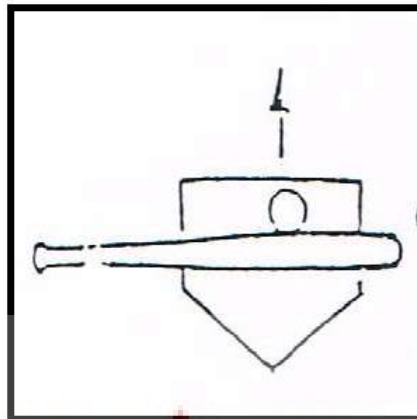


Gambar 2.8 Gerakan Ayunan, *Complete Guide to Slowpitch Softball*

Sumber: Rainer Martens. 2014. 27

#### 2.1.3.5 *Bunt* atau Menahan Bola

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



Gambar 2.9 Bola Bunt atau Menahan Bola, Olahraga Pilihan *Softball*

Sumber: Diane L Potter Gretchen A. 1999. 112

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

Latihan adalah aktifitas kompleks yang diatur oleh beberapa prinsip dan garis petunjuk untuk mencapai hasil tertinggi dan menggunakan metode yang sebaik-baiknya (*Tudor O Bomp*, 1986:32). Sedangkan menurut Endang Widyastuti (2008:9) Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara periodik. Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka kemampuan akan bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan yang otomatis dan *refleks*. Dengan demikian akan mengurangi tenaga yang dilakukan, sebab gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan dapat diabaikan hanya melalui rangsangan yang maksimal dan latihan-latihan yang kian hari kian bertambah berat, maka perubahan-perubahan kemampuan akan dapat tercapai.

##### 2.1.4.1 Latihan *Fungo Hit Fly Ball*

Latihan memukul bola *Fungo Hit Fly Ball* adalah salah satu bagian dari teknik dasar bermain *softball*, dimana dalam teknik *Fungo Hit Fly Ball* gerakanya

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

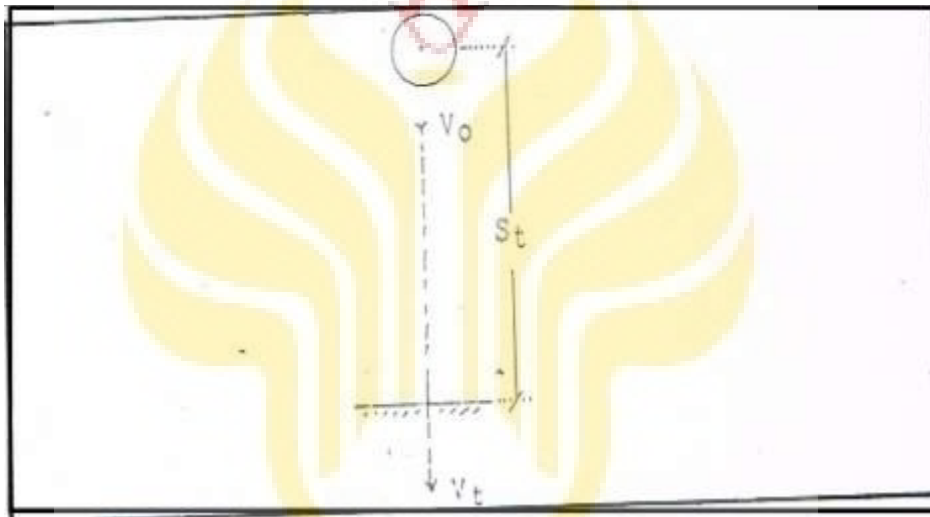


Gambar 2.10 Fungo Hit Fly Ball, *Softball Step to Succes*

Sumber: Dokumentasi Penulis

Latihan *fungo hit fly ball* memiliki prinsip latihan dimana bola jatuh gerakan bolanya makin lama makin cepat sehingga sulit untuk diantisipasi pemukul. Jika dilihat dari biomekanika benda yang jatuh ke bawah karena pengaruh gaya tarik

bumi maka kecepatannya makin lama makin besar. Oleh karena itu dipergunakan prinsip gerak lurus berubah beraturan, benda itu mula-mula dipegang (=diam) kemudian dilepaskan dan oleh karenanya jatuh, berarti  $V_0 = 0$  (Kecepatan awalnya = 0). Bila benda ini dilempar ke bawah berarti saat lepas dari tangan benda tersebut mempunyai kecepatan awal, jadi  $V_0$  tidak sama dengan nol (Imam Hidayat, 1997:193) untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar.



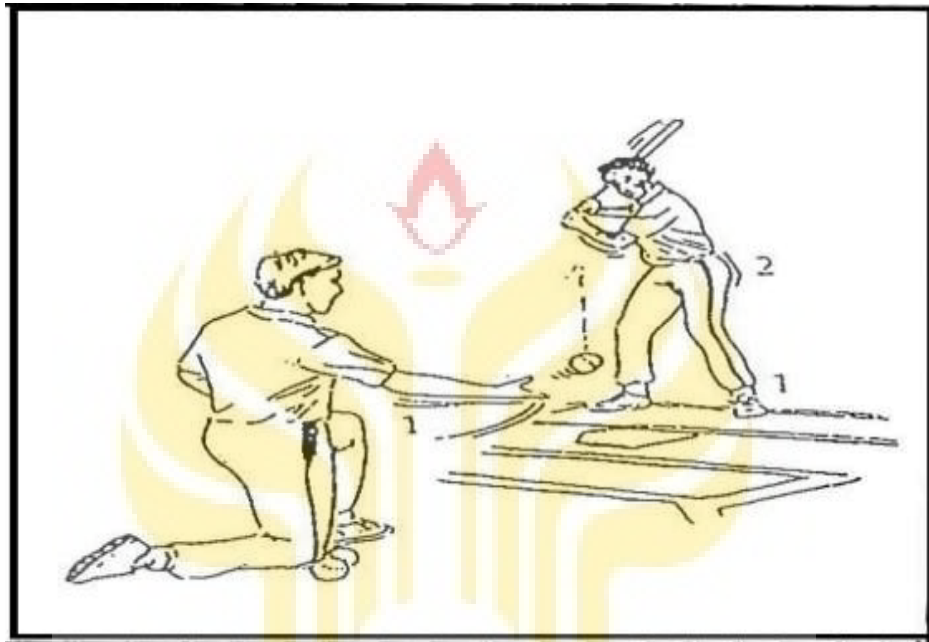
Gambar 2.11 Teori Gerak Jatuh, *Biomekanika*

Sumber: Imam Hidayat. 1997. 193

#### 2.1.4.2 Latihan *Soft Toss Ball*

Latihan memukul bola dengan *soft toss ball* banyak sekali dilakukan dalam latihan permainan *softball*. Bentuk latihan *soft toss ball* ini adalah dengan cara pemukul berusaha memukul bola yang dilemparkan teman atau pelatih dari bawah ke atas dengan ketinggian kurang lebih sepinggang dan tegak lurus dari *home base* dengan titik pukul *zona strike*. Latihan memukul ini bertujuan untuk melatih ketepatan ayunan dengan ketepatan bola awalnya cepat menjadi semakin melambat yang disebabkan oleh gaya tarik bumi yang dilakukan tegak

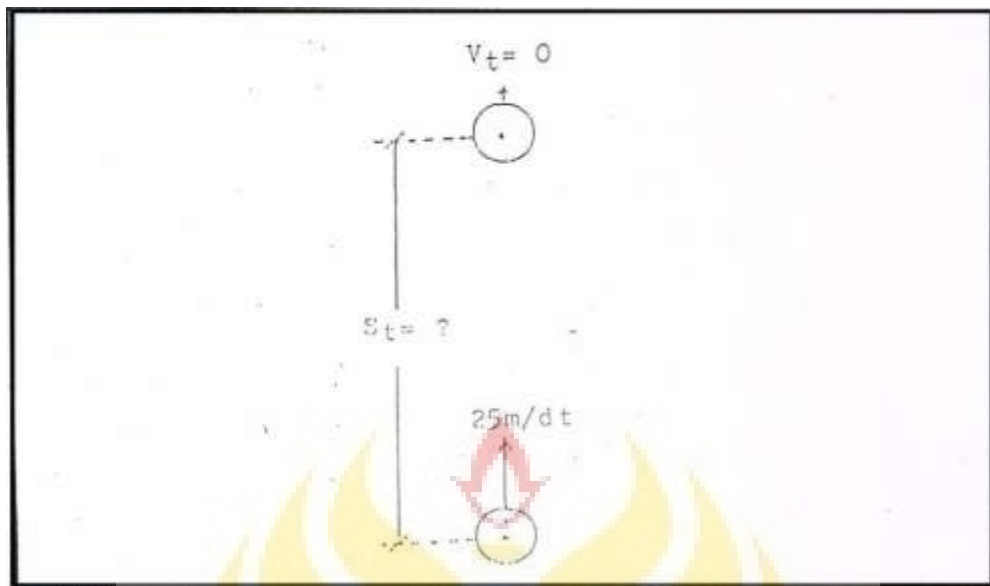
lurus dari *home base* dengan titik pusat *zona strike*, melatih pandangan mata pada saat memukul agar tertuju pada bola dan membiasakan gerakan ayunan setelah melakukan gerakan pukulan setinggi pinggang.



Gambar 2.12 *Soft Toss Ball*, *Softball Step to Success*

Sumber: Diane Ls Potter Gretchena A. 1999. 136

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



Gambar 2.13 Teori Lemparan Tegak Lurus ke Atas, *Biomekanika*

Sumber: Imam Hidayat. 1997. 195

### 2.1.5 Latihan

Salah satu tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi yang sebaik mungkin.

Upaya mencapai prestasi olahraga banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang memberikan sumbangan bagi pencapaian prestasi dalam olahraga dan masalah pembinaan olahraga yang kompleks ialah penerapan metode latihan yang ilmiah.

Metode latihan merupakan suatu cara yang digunakan pelatih dalam menyajikan materi latihan, agar tujuan latihan dapat tercapai. Metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih berfungsi sebagai alat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan bagi atlet yang dilatih. Dalam hal ini seorang pelatih harus menerapkan metode latihan yang efektif. Efektivitas latihan merupakan jalan keberhasilan dalam proses pembiasaan atau sosialisasi siswa atau atlet dan pengembangan sikap serta



pengetahuan yang mendukung pencapaian keterampilan yang lebih baik dalam kerangka program pembinaan.

#### a. Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara periodik. Dalam pemberian beban harus memahami prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan tujuan latihan. Sedangkan tujuan penerapan prinsip latihan menurut Sudjarwo (1993 : 21) yaitu: "agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet". Adapun prinsip latihan yang harus diperhatikan menurut Bompa(1999 : 28-44) meliputi: "(1) prinsip aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip latihan bervariasi, (6) prinsip *modeling*, (7) beban peningkatan". Prinsip latihan adalah dasar yang harus digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan latihan. Penerapan prinsip-prinsip latihan yang benar akan lebih memperbesar kemungkinan dalam pencapaian tujuan yang diinginkan. Disini peneliti meneliti teknik sebagai faktor fisik pada prinsip latihan tidak dilatih.

##### 1) Prinsip Aktif dan Bersungguh-Sungguh Dalam Berlatih

Di dalam latihan perlu timbal balik informasi yang diberikan kepada siswa. Dengan partisipasi aktif dan bersungguh-sungguh maka peneliti akan lebih mudah dalam memberikan materi. Menurut Bompa (1999 : 27) bahwa, "Keikutsertaan aktif adalah hal yang penting untuk memahami tiga faktor dari prinsip ini: lingkup tujuan latihan, dan atlet mandiri dan peran aktif, dan tugas atlet selama melakukan tahap persiapan". Pelatih perlu mempromosikan pengembangan dengan teliti dan mandiri sampai memimpin dan ahli. Atlet harus merasa bahwa



pelatih meningkatkan keterampilan mereka : kemampuan biomotor, dan ciri psikologi, sehingga mereka mengalahkan kesulitan-kesulitan latihan.

## 2) Prinsip Latihan Bervariasi

Prinsip pelatihan jaman kini adalah suatu aktivitas yang menuntut banyak jam pekerjaan dari atlet. Intensitas dan volume latihan apakah secara terus menerus meningkatkan dan latihan apakah diulangi dalam waktu lama. Volume latihan yang tinggi mengharuskan latihan tertentu atau unsur-unsur teknis diulangi. Ini dapat menyebabkan atlet mendorong kearah sifat membosankan dan kebosanan. Dalam rangka mengalahkan kejadian dalam latihan, pelatih pastilah sangat banyak mengetahui dan mempunyai suatu latihan yang besar untuk memungkinkan bentuk kombinasi lainnya.

## 3) Prinsip *Modeling*

Model pelatihan, walaupun tidak selalu diorganisir dengan baik dan sering juga memanfaatkan suatu pendekatan acak telah ada sejak tahun 1960. Di dalam istilah umum suatu model adalah suatu tiruan, suatu simulasi suatu kenyataan dibuat dari unsur-unsur spesifik yang mana peristiwa itu orang mengamati atau menyelidiki. Menurut Bumpa (1999 : 40) bahwa, "model pelatihan adalah usaha pelatih untuk mengarahkan dan mengorganisir pelajaran pelatihannya sedemikian sehingga sasaran hasil, isi dan metode adalah serupa bagi mereka pada suatu kompetisi".Pelatih mengenal pokok-pokok kompetisi suatu hal yang diperlukan prasyarat dengan sukses memperagakan proses pelatihan. Pokok-pokoknya menyangkut struktur, seperti volume, intensitas, kompleksitas, jumlah periode atau game, dan semacamnya harus secara penuh dipahami. Persamaan dengan perbandingan kontribusi menyangkut sistem anaerobik dan aerobik untuk suatu olahraga menjadi arti penting modal untuk pemahaman aspek dan

kebutuhan harus ditekankan dalam pelatihan. Berikut ini adalah langkah kesimpulan ketika pelatih berdasarkan pada pengamatan memutuskan unsur-unsur tentang pelatihan harus ditahan, apakah sedang berkurang.

Di dalam langkah berikutnya pelatih memperkenalkan (1) unsur-unsur kualitatif, yang mengacu pada intensitas pelatihan, teknis, rencana dan aspek, (2) psikologis komponen kuantitatif, mengenai volume pelatihan, jangka waktu dan jumlah pengulangan yang diperlukan otomatis unsur kualitatif yang baru berdasarkan pada penambahan. Yang baru adalah pelatih merinci dan mencoba untuk menyempurnakan kedua-duanya dengan model kuantitatif kualitatif.

#### 2.1.5.1 Komponen – komponen Latihan

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan seorang atlet, akan mengarah pada sejumlah perubahan yang bersifat otomatis, fisiologis, biokimia dan kejiwaan. Efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatan intensitas, serta frekuensi penampilan (densitas). Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua aspek yang menjadi komponen latihan tersebut di atas.

Semua komponen dibuat sedemikian dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dan ciri kejiwaan dari cabang olahraga yang dipelajari. Sepanjang fase latihan, pelatih harus menentukan tujuan latihan secara pasti, komponen mana yang menjadi tekanan latihan dalam mencapai tujuan penampilannya yang telah direncanakan. Cabang olahraga yang banyak menentukan keterampilan yang tinggi termasuk softball, maka kompleksitas latihan merupakan hal yang sangat diutamakan. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

### 1) Volume Latihan

Sebagai komponen utama, menurut Bempa (1999 : 80) bahwa "Volume adalah hal penting prasyarat kuantitatif untuk teknik tinggi, taktis dan pencapaian fisik". Menurut Andi Suhendro (1999 : 3.17) bahwa, "volume latihan adalah yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dalam jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh". Sedangkan repetisi menurut Suharno HP. (1993 : 32) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran". Pengertian seri atau set menurut M. Sajoto (1995 : 34) adalah, "suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi". Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik dan juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik. Hanya jumlah pelatihan yang tinggi yang dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang atlet merupakan hasil dari adanya peningkatan jumlah suatu latihan serta jumlah kerjayang diselesaikan setiap satuan latihan.

### 2) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu akan lebih tinggi pula intensitasnya. Menurut Bempa (1999 : 81) bahwa "Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung pada beban kecepatan geraknya, variasi interval atau istirahat diantara ulangnya". Suharno HP. (1993 : 31) menyatakan, "intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau

tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktifitas jasmani maupun pertandingan". Frekuensi latihan adalah jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu. Menurut Fox dalam Sajoto (1988 : 209) bahwa, "frekuensi latihan untuk meningkatkan anaerobik 3x sampai 5x per minggu cukup efektif". Dengan latihan yang dilakukan lima kali seminggu secara teratur kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisifisik. Lamanya latihan adalah sampai seberapa lama latihan yang akan dilakukan, apakah satu minggu, satu bulan atau lebih.

Hasil latihan dapat dicapai secara optimal, maka intensitas yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Intensitas suatu latihan yang tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan yang ditimbulkan sangat kecil bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi dapat menimbulkan cedera.

### 3) Densitas Latihan

Menurut Bompas (1999 : 91) bahwa " Densitas adalah frekuensi dimana atlet di tunjukkan ke suatu rangkaian yang stimuli per unit waktu". Menurut Andi Suhendro (1999 : 91) "Density latihan merupakan ukuran yang menunjukkan derajatkepadatan suatu latihan yang dilakukan". Kepadatan mengacu pada hubungan, yang dinyatakan dalam waktu, antara bekerja dan pelatihan fase pemulihan. Kepadatan yang memadai menjamin pelatihan, efisiensi dan mencegah atlet dari kelelahan kritis atau kelelahan yang sangat. Istirahat interval yang direncanakan diantara dua rangsangan, bergantung langsung pada intensitasnya dan lamanya setiap rangsangan yang diberikan.

Rangsangan diatas tingkat sub maksimal menuntut interval istirahat yang relatif lama, dengan maksud untuk memudahkan pemulihan seseorang dalam

menghadapi pemulihan berikutnya. Sebaliknya rangsangan pada intensitas rendah membutuhkan sedikit waktu untuk pemulihan, karena tuntutan terhadap organismenya rendah.

#### 4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk yang dilaksanakan dalam latihan. Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan pada otot, khususnya selama tahap pada koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Suatu gambaran kelompok individual terhadap keterampilan yang kompleks, dapat membedakan dengan cepat mana yang memiliki koordinasi yang baik dan yang jelek. Komponen-komponen latihan yang telah disebutkan di atas harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk memperoleh hasil latihan yang optimal, komponen-komponen latihan tersebut harus diterapkan dengan baik dan benar.

#### 2.1.5.2 Recovery

Kita semua tahu bahwa pada saat melakukan latihan akan terjadi peningkatan kebutuhan konsumsi oksigen dan energi, sehingga akan terjadi kekurangan oksigen (*oksigen depth*) serta energi. Untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula memerlukan proses pemulihan atau lebih dikenal dengan pulih asal (*recovery*). Proses pemulihan tersebut dapat diartikan juga sebagai suatu periode yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memulihkan kondisi setelah menjalani aktivitas olahraga atau latihan. Seorang atlet tidak menciptakan energi, juga tidak merusak dan membatasi, tetapi mereka secara terus-menerus merubahnya dari

bentuk kimia menjadi energi mekanik-gerak. Perubahan itu merupakan dasar dari kontraksi otot atau aktivitas.

Untuk itu bagi yang berkecimpung dalam dunia olahraga perlu kiranya mengetahuidan merupakan syarat mutlak untuk mengetahui "system penyediaan energi" termasuk didalamnya sistem pemulihan atau *recovery*. Menurut Davis et al (1986:33) ada 2 jenis otot yaitu otot lambat dan otot cepat. Temyata bahwa pemulihan glikogen pada otot cepat lebih cepat dibanding otot lambat. Selain tergantung diet dan macamnya otot, pemulihan glikogen juga dipengaruhi oleh latihan yang dikerjakan waktu pemulihan. Pemulihan akan lebih cepat apabila latihan secara kontinyu dan akan lebih cepat lagi kalau latihan secara intermitten. Bertambah berat latihan bertambah pula kadar asam laktat dalam otot maupun darah dan itu berarti timbul suatu kelelahan fisik. Oleh karena itu sedapat mungkin kadar asam laktat itu dikembalikan ke keadaan sebelum latihan yaitu kekadar yang rendah.

Banyaknya energi yang digunakan untuk kera otot tergantung pada intensitas, frekuensi, serta ritme dan durasi latihan. Energi diperoleh dari senyawa ATP (*Adenosin Triphosphate*) yang berasal dari makanan. ATP inilah yang merupakan sumber energi primer yang langsung digunakan otot untuk berkontraksi. Agar supaya kontraksi otot tetap berlangsung, maka ATP ini harus segera disintesis lagi. ATP bisa diberikan kepada sel-sel otot melalui tiga cara 2 secara *anaerobic* dan secara *aerobic*.

### 2.1.6 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.

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

#### 2.1.6.1 Latihan Memukul Bola *Fungo Hit Fly Ball* terhadap hasil pukulan *Fly Ball*

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

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

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

#### **2.1.6.2 Latihan Memukul Bola Soft Toss Ball terhadap hasil pukulan *Fly Ball***

Latihan memukul bola *soft toss ball* adalah latihan memukul bola yang dilempar dari atas *home base* atau didepan jaring tegak lurus, kemudian pemain berusaha untuk memukul bola yang dilemparkan tepat pada *zona strike*. Dalam latihan memukul bola *soft toss ball* dilakukan oleh dua pemain, ada yang menjadi pemukul dan ada yang menjadi pengumpan. Bola dipegang dan dilempar dari atas *home base* atau depan jaring tegak lurus oleh pemain yang bertugas sebagai pengumpan dan pemain yang mendapat giliran memukul bersiap di *home base* dengan memegang pemukul berusaha untuk memukul bola tepat pada titik *zona strike*.

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

- a. Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok masing-masing 15 orang atau disesuaikan dengan jumlah alat yang ada. Satu pemain sebagai pemukul, satu pemain sebagai pelempar bola dan yang lainnya sebagai penjaga.



- b. Bola dipegang pemain yang bertugas sebagai pelempar. Seorang pemain yang mendapat giliran sebagai pemukul bersiap didekat *home plate* atau didepan jaring dengan memegang pemukul. Kemudian pemain mengukur ketepatan perkenaan pemukul dengan bola.
- c. Pemain berdiri dengan posisi sikap awal memukul bola. Lalu pemain yang melemparkan bola melambungkan bola ke atas setinggi ketepatan pemukul saat diukur tadi. Dengan secepat mungkin pemukul mengayunkan pemukul untuk memukul bola dengan ayunan penuh.

#### **2.1.6.3 Latihan Memukul Bola dengan *Soft Toss Ball* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan Latihan Memukul Bola dengan *Fungo Hit Fly ball* Terhadap Hasil Pukulan *Fly Ball*.**

Kedua latihan memukul bola *softball* ini gerakan bolanya berada dalam kecepatannya sama-sama dipengaruhi dengan gaya tarik bumi atau gaya gravitasi. Tingkat kesulitan dari kedua latihan ini berbeda, Baik latihan pukulan dengan *soft toss ball* ataupun *fungo hit fly ball* sama-sama memberikan pengaruh yang baik terhadap hasil pukulan pemain.

Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan pukulan dengan *soft toss ball* lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *fungo hit fly ball*, hal ini karena melalui metode latihan *fungo hit fly ball* bisa saja dimungkinkan bola jatuh gerakan bolanya makin lama makin cepat sehingga sulit untuk diantisipasi pemukul, sehingga konsentrasi pemain dalam mempersiapkan pukulan terhadap datangnya bola yang makin lama makin cepat serta pemain juga harus melempar membagi konsentrasi lemparan dan memukul sendiri. Selain itu, dalam latihan *fungo hit fly ball* ini pemain bisa saja terjadi kesalahan dalam melempar bola.

Latihan dengan *soft toss ball* pada latihan ini memiliki perinsip latihan dimana bola yang dilemparkan keatas makin lama kecepatannya semakin berkurang. Latihan memukul ini bertujuan untuk melatih ketepatan ayunan serta melatih pandangan mata pada saat memukul agar tertuju pada bola dan membiasakan gerakan ayunan seperti pada permainan sesungguhnya. Dengan demikian latihan *soft toss ball* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pada pemain unit kegiatan mahasiswa.

### 2.1.7 Hipotesis

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

1. Ada pengaruh latihan memukul bola *fungo hit fly ball* terhadap Hasil Pukulan pada UKM *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.
2. Ada pengaruh latihan memukul bola *soft toss ball* terhadap Hasil Pukulan pada pemain UKM *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.
3. Latihan memukul bola dengan *soft toss ball* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan memukul bola dengan *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan pada pemain UKM *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pukulan sebelum latihan menggunakan *fungo hit fly ball* dengan hasil pukulan sesudah latihan menggunakan *fungo hit fly ball* pada pemain UKM *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pukulan sebelum latihan menggunakan *soft toss ball* dengan hasil pukulan sesudah latihan menggunakan *soft toss ball* pada pemain UKM *softball* putra Universitas Negeri Semarang tahun 2016.
3. Latihan *soft toss ball* mengalami peningkatan hasil pukulan sebesar 12,07% dan pada latihan *fungo hit fly ball* mengalami peningkatan hasil pukulan sebesar 7,40%. Jadi peningkatan hasil pukulan diperoleh lebih tinggi dengan menggunakan latihan *soft toss ball* dibandingkan dengan menggunakan latihan *fungo hit fly ball*.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih UKM *softball* Unnes, hendaknya dapat menggunakan metode latihan pukulan dengan *soft toss ball* agar mampu meningkatkan kemampuan hasil pukulan pemainnya.

2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain seperti lebih spesifik pada cara memukul atau posisi pemukul.
3. Bagi pemain *softball* dalam berlatih pukulan hendaknya dapat menggunakan metode *soft toss ball* 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
- Bompa Tudor O. 1986. *Teory and Metodologi of Trainning. The Key Athlet Performance :* *huntiming Publising Company*
- 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
- Imam Hidayat. 1997. *Biomekanika*. Jakarta; Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK – IKIP Semarang
- Mulyono B. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta Press
- 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*
- 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

