

ABSTRAK

Ririh Adi Nugroho. 2010. Perbedaan Metode Latihan Memukul Dengan Jarak Bertahap dan Jarak Sebenarnya Terhadap Keterampilan Memukul Bola Pada Olahraga *Softball*. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr. Soegiyanto KS, MS, Dr. Soekardi, M.Pd

Kata Kunci : Latihan Memukul, Jarak Bertahap, Jarak Sebenarnya

Tujuan penelitian ini adalah untuk 1) mengetahui metode latihan memukul dengan jarak bertahap dan jarak sebenarnya, dalam meningkatkan keterampilan memukul bola *softball*. 2) mengetahui perbedaan latihan memukul bola dengan jarak sebenarnya dan jarak bertahap terhadap keterampilan memukul bola *softball*. 3) mengetahui hasil yang lebih baik antara metode latihan memukul bola dengan jarak sebenarnya dan jarak bertahap terhadap keterampilan memukul bola pada UKM *softball* putra UNNES tahun 2010.

Populasi penelitian ini adalah semua anggota UKM *softball* putra UNNES yang telah mendapatkan tehnik dasar bermain *softball*, salah satunya adalah tehnik dalam memukul. Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan tehnik total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 mahasiswa yang berasal dari UKM *softball* putra UNNES tahun 2010. Metode pengumpulan data menggunakan *pre test* dan *post test*, menggunakan metode eksperimen lapangan, dengan memberi perlakuan atau *treatment*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) program latihan memukul dengan jarak bertahap dan sebenarnya. 2) menggunakan tes keterampilan memukul (*fungo hitting*). Analisis data penelitian ini menggunakan tehnik statistik t-tes dengan signifikansi 0,05.

Hasil penelitian dengan analisis uji t yaitu sebagai berikut: 1) peningkatan keterampilan memukul bola kelompok I (dengan jarak bertahap) dengan N sebesar 10 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,782 > 2,23$) dan untuk kelompok II (dengan jarak sebenarnya) dengan N sebesar 10 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,803 > 2,23$). 2) Perbedaan hasil metode latihan memukul bola dengan jarak bertahap dan sebenarnya dengan N sebesar 10 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,789 > 2,23$). 3) mean kelompok I (jarak bertahap) sebesar 35,80 dan untuk kelompok II (jarak sebenarnya) sebesar 27,60. Maka mean kelompok I $>$ mean kelompok II ($35,80 > 27,60$).

Simpulan dan saran: 1) Terdapat peningkatan keterampilan memukul bola pada UKM *softball* putra UNNES tahun 2010 untuk metode latihan memukul bola dengan jarak bertahap dan sebenarnya. 2) Terdapat perbedaan yang signifikan latihan memukul bola dengan jarak sebenarnya dengan latihan memukul bola dengan jarak bertahap terhadap keterampilan memukul bola pada UKM *softball* putra UNNES tahun 2010. 3) Latihan memukul bola dengan jarak bertahap lebih baik dibandingkan dengan latihan memukul bola dengan jarak sebenarnya terhadap keterampilan memukul bola pada UKM *softball* putra UNNES tahun 2010. Saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian yaitu Untuk meningkatkan keterampilan memukul pada pemain UKM *softball* putra UNNES tahun 2010, pelatih dapat memberikan latihan dengan jarak bertahap yang terbukti dari hasil penelitian lebih baik hasilnya dibandingkan latihan dengan jarak sebenarnya. Peneliti lain diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan agar dapat diketahui perkembangan kemampuan teknik dasar bermain *softball* para pemain *Softball* di UKM FIK UNNES khususnya dan di Indonesia pada umumnya. Peneliti lain diharapkan menggunakan instrument penelitian yang lebih menyerupai kondisi dalam permainan, sehingga keterampilan seorang *batter* lebih dapat ditingkatkan lagi.