

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana



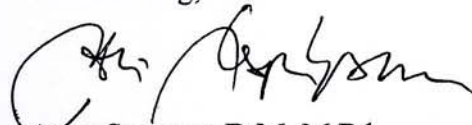
Oleh:  
Dian Putri Kurniasari  
09601241019

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA” yang disusun oleh Dian Putri Kurniasari, NIM 09601241019 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2015  
Pembimbing,



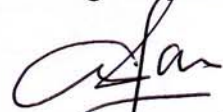
Agus Susworo D M, M.Pd.  
NIP. 19710808 200112 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 27 Agustus 2015  
Yang menyatakan,



Dian Putri Kurniasari  
NIM. 09601241019

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA” yang disusun oleh Dian Putri Kurniasari, NIM 09601241019 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Susworo DM, M.Pd.	Ketua Penguji		23/11-15
Erwin Setyo K, M. Kes	Sekretaris Penguji		23/11-15
Hedi Ardiyanto H, M. Or	Penguji Utama		20/11-15
Farida Mulyaningsih, M.Kes.	Penguji Pendamping		23/11-15

Yogyakarta, November 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO

*Sesuatu yang kita hadapi tidak selalu bisa kita rubah. Namun, kita tidak bisa mengubah sesuatu sampai kita menghadapinya.*

*-Merry Riana-*

*Jangan berkata tidak mampu, sebelum mencoba.  
Berpikir positif akan memudahkan dan meringankan langkah dalam menghadapi ujian.*

*Jadikan ujian sebagai tantangan, agar tumbuh semangat untuk dapat menahlikannya.*

*-Dian Putri Kurniasari-*

## PERSEMBAHAN

*Karya yang sederhana ini ku persembahkan kepada:*

- *Kedua orang tua ku. Bapak Suroyo (Alm) tercinta dan Ibuku, Ibu Sukarni yang telah membesarkanku, selalu membimbing, mendukung dan tak henti-hentinya mendoakanku.*
- *Kakakku Andi Roni Kurniawan yang selalu menjagaku dan Adikku Nadia Indah Kurniawati yang memberikan warna dalam keluarga.*

# PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh  
Dian Putri Kurniasari  
NIM 09601241019

## ABSTRAK

*Softball* merupakan salah satu olahraga prestasi, dalam olahraga prestasi faktor kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Untuk mencapai prestasi maksimal, perlu adanya program latihan yang terukur sesuai kebutuhan masing-masing atlet. Berkaitan dengan hal tersebut kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet *Softball* putri DIY belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Pelatda *softball* putri Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah atlet Pelatda *softball* putri DIY, yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan instrument yang terdiri dari 10 item tes, yaitu *grip strength test*, tes *push up*, tes *sit up*, tes lari cepat 30 meter, *Cooper VO<sub>2</sub>max test*, *shuttle run test*, *static flexibility test shoulder and wrist*, *static flexibility test hip and trunk*, *standing broad jump test*, tes lempar tangkap bola tenis pada dinding. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet Pelatda *softball* putri Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan adalah sebanyak 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 13 atlet (86,66%) mempunyai profil kondisi fisik sedang, 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik. Simpulan yang didapat bahwa kondisi fisik atlet Pelatda *Softbal* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: *kondisi fisik, atlet, softball putri*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, nikmat dan karunia yang dilimpahkanNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tentang profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana.

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat menghasilkan pemikiran yang berguna bagi masyarakat luas. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan penelitian ini, banyak pihak yang telah membantu, mendorong serta memberikan sumbangan pemikiran. Sehingga dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Suherman M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan segala kemudahan yang telah diberikan kepada penulis.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., ketua jurusan POR FIK UNY dan Kaprodi PJKR yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak Yudanto, M.Pd., dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

5. Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd., dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bekal berupa ilmu selama penulis mengenyam pendidikan di FIK UNY,
7. Ibu Sukarni yang telah banyak memberikan dorongan, baik secara materiil maupun spirituil, dan Bapak Suroyo (alm) yang selalu menjadi semangat dan motivasi bagi penulis,
8. Teman - teman PJKR kelas A angkatan 2009 dan UKM Softball-Baseball UNY, yang selalu memberikan dukungan dan bantuan selama ini. 2009 hingga 2015 bukan waktu yang singkat, semoga persaudaraan diantara kita berlanjut selamanya,
9. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Tidak ada yang dapat penulis berikan selain do'a, semoga kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi penyempurnaan. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Maret 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Profil.....	9
2. Pengertian Kondisi Fisik.....	9
3. Komponen Kondisi Fisik.....	11
4. Pengertian Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	19
5. Pengertian <i>Softball</i> .....	19
6. Komponen Kondisi Fisik Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY...	22

B. Kerangka Berpikir.....	24
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel.....	26
C. Subyek Penelitian.....	26
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
1. Instrumen Penelitian.....	26
2. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta .....	41
1. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	41
2. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Per Komponen Fisik Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY .....	42
a. Kekuatan Pegangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	42
b. Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	44
c. Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	45
d. Kecepatan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	47
e. Daya Tahan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	48
f. Kelincahan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	49
g. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	51
h. Kelentukan Punggung Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	52
i. Daya Ledak Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	54
j. Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri DIY.....	55
B. Pembahasan.....	56
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	63
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	64
D. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	41
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Pegangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Pegangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	48
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Punggung Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	54
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	56
Tabel 12. Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Biomotor.....	12
Gambar 2. Histogram Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	42
Gambar 3. Histogram Kekuatan Pegangan Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	43
Gambar 4. Histogram Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	45
Gambar 5. Histogram Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	46
Gambar 6. Histogram Kecepatan Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	48
Gambar 7. Histogram Daya Tahan Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	49
Gambar 8. Histogram Kelincahan Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	50
Gambar 9. Histogram Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	52
Gambar 10. Histogram Kelentukan Punggung Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	53
Gambar 11. Histogram Daya Ledak Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	55
Gambar 12. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Pelatda <i>Softball</i> Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian.....	68
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	69
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	70
Lampiran 4. Rekap Data.....	71
Lampiran 5. Tabel t-skor.....	72
Lampiran 6. Kekuatan Pegangan.....	73
Lampiran 7. Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan.....	74
Lampiran 8. Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut.....	75
Lampiran 9. Kecepatan.....	76
Lampiran 10. Daya Tahan.....	77
Lampiran 11. Kelincahan.....	78
Lampiran 12. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan.....	79
Lampiran 13. Kelentukan Punggung.....	80
Lampiran 14. Daya Ledak.....	81
Lampiran 15. Koordinasi Mata dan Tangan.....	82
Lampiran 16. Foto Penelitian.....	83

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

*Softball* merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia, termasuk di Indonesia. Pada awalnya *Softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya. Namun, saat ini *Softball* telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Induk Organisasi *Softball* di Indonesia bernama PERBASASI (Perserikatan Baseball & *Softball* Amatir Seluruh Indonesia). Dengan adanya wadah PERBASASI tersebut olahraga *Softball* mulai berkembang, hampir setiap tahun kompetisi *Softball* baik tingkat nasional maupun daerah selalu diadakan. Kejuaraan Nasional *Softball* pertama diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1967. Dan sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) VII di Surabaya, olahraga *Softball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Permainan *Softball* adalah olahraga yang lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball* atau *hardball*. Berbeda dengan *baseball* yang hanya dapat dimainkan oleh pria, *Softball* dapat dimainkan oleh semua orang, baik pria maupun wanita, dan tanpa memandang usia.

Menurut Hari Amirullah Rachman (Olahraga, 2007:276) *Softball* merupakan cabang olahraga yang masuk ke dalam kelompok permainan memukul (*striking games*), dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan

dengan jumlah pemain 9 orang dalam setiap regunya dan dimainkan di atas lapangan yang berbentuk “*diamond*”. Setiap regu mempunyai kesempatan untuk memukul atau menyerang (*offence*) dan menjaga atau bertahan (*deffence*) secara bergantian selama tujuh atau lima babak (*inning*), sesuai peraturan yang berlaku. Setiap satu *inning* dihitung dengan sekali bertahan dan sekali menyerang. Pergantian menyerang dan bertahan dilakukan jika tim bertahan sudah mematikan regu penyerang sebanyak tiga kali, yang dilakukan sesuai peraturan.

Setiap pemain dalam regu menempati posisinya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Masing-masing posisi itu (Dinas Olahraga, 1996:4) adalah *pitcher* atau pelempar bola (posisi 1), *catcher* atau penangkap bola (posisi 2), *first baseman* atau penjaga base 1 (posisi 3), *second baseman* atau penjaga base 2 (posisi 4), *third baseman* atau penjaga base 3 (posisi 5), *short stop* atau penjaga lapangan antara base 2 dan 3 (posisi 6), *left fielder* atau penjaga lapangan sebelah kiri (posisi 7), *centre fielder* atau penjaga lapangan tengah (posisi 8), dan *right fielder* atau penjaga lapangan sebelah kanan (posisi 9). Posisi 1 sampai posisi 6 disebut *infield*, sedangkan posisi 7, posisi 8 dan posisi 9 disebut *outfield*.

Permainan dilakukan dengan cara memukul bola yang dilambungkan oleh *pitcher* menggunakan tongkat pemukul (*bat*) untuk kemudian berlari melewati tiga buah tempat hinggap (*base*) dan kembali ke tempat memukul (*home plate*), dihitung 1 poin (*run*). Kemenangan regu ditentukan oleh banyaknya *run* yang diperoleh.

Ada empat macam aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama dalam permainan *Softball* yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental (Rubiyanto, 2000:52). Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain *Softball* untuk dapat mengikuti permainan *Softball* dengan baik. Dell Bethel (1987:16-20) mengungkapkan bahwa “teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang tanpa ayunan (*bunting*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*)”.

Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi dalam berlatih setiap minggunya maupun pada pertandingan ditingkat daerah maupun nasional. Untuk dapat melakukan masing-masing teknik dengan baik, setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Menurut Mochamad Sajoto (1988:58-59) bahwa komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan *Softball* itu sendiri kondisi fisik yang lebih dominan adalah kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan, daya ledak dan koordinasi.

Dalam Pra Kualifikasi PON tahun 2011 di Katingan Kalimantan Tengah, Tim *Softball* Putri DIY berada diperingkat 8. Tim yang berhak mengikuti PON adalah 8 tim terbaik, yaitu tim yang berada diperingkat 1 sampai 8 dalam pra-PON. Seharusnya Tim *Softball* Putri DIY masuk dalam PON XVIII Riau 2012, tapi karena Tim *Softball* Putri Riau sebagai tuan rumah PON XVIII tidak masuk dalam peringkat 8 besar, sedangkan tim yang menjadi tuan rumah PON mendapat hak istimewa yaitu menempati peringkat 8 apabila tidak masuk dalam peringkat 8 besar dalam Pra-PON, maka posisi Tim *Softball* Putri DIY digantikan oleh tim *Softball* putri Riau.

Kegagalan Tim *Softball* Putri DIY di Katingan diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya karena persiapan Tim *Softball* Putri DIY sangat kurang bila dibandingkan dengan tim-tim yang lain, mulai dari frekuensi dan intensitas latihan yang kurang diperhatikan, program latihan yang tidak sesuai dengan porsi dari masing-masing atlet, dan jangka waktu latihan yang terlalu pendek. Padahal jumlah atlet *Softball* putri di DIY cukup banyak. Sarana dan prasarananya juga memadai, terdapat dua lapangan *Softball* yang standar yaitu lapangan *Softball* UNY dan lapangan *Softball* UGM. Peralatan seperti pemukul (*bat*), sarung tangan (*glove*), bola dan perlengkapan *catcher* (*catcher set*) juga lengkap.

Tim Pelatihan Daerah *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta (Pelatda *Softball* Putri DIY) merupakan tim yang dipersiapkan untuk ikut serta dalam Pra Kualifikasi Pekan Olahraga Nasional (PON) dan PON XIX di Jawa Barat. Komposisi pemain dari Tim ini merupakan hasil seleksi dari

Kejuaraan Daerah (Kejurda). Diharapkan Tim ini bisa lolos dalam Pra Kualifikasi PON dan menorehkan prestasi di PON XIX Jawa Barat.

Kegagalan Tim *Softball* Putri DIY dalam Pra Kualifikasi PON tahun 2011 menjadi tolok ukur bagi pelatih agar bekerja lebih keras mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing atlet agar prestasi Tim *Softball* Putri DIY dapat meningkat. Dalam upaya meningkatkan prestasi yang optimal ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Yaitu faktor internal yang mencakup sistem pembinaan dan sarana prasarana, dan faktor eksternal yang mencakup psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan *skill* yang dimiliki anggota (Sumarno, 2009).

Teknik dasar harus dikuasai pemain dalam bermain *Softball*, baik teknik dalam menyerang maupun bertahan. Dalam menyerang, pemain harus memiliki koordinasi mata tangan yang baik saat memukul, agar pemain dapat mengayunkan *bat* tepat di tengah bola (*impact*) dan dapat mengarahkan hasil pukulannya di area yang sulit dijangkau oleh penjaga. Serta harus memiliki kecepatan dan kelincahan saat menjadi pelari (*runner*) agar dapat mendahului bola yang dilempar oleh penjaga atau aman (*save*) di *base* selanjutnya. Begitu pula saat bertahan, masing-masing pemain harus memiliki kelincahan dalam menangkap bola, serta ketepatan dalam melakukan lemparan agar memudahkan teman dalam menangkap bola lemparan untuk mematikan *runner*.

Untuk dapat melakukan teknik-teknik dengan baik, harus didukung dengan daya tahan yang baik pula. Karena permainan *Softball* itu tidak

sementara, jika pemain tidak memiliki daya tahan yang baik dan tidak bisa bermain dengan konstan pada setiap *inning*-nya, maka akan dengan mudah dikalahkan lawan pada *inning-inning* akhir. Perlu adanya program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, agar semua Atlet *Softball* Putri DIY dapat bermain secara optimal dan konstan dalam pertandingan.

Selama ini, atlet-atlet *Softball* putri DIY menjalankan latihan pada klub masing-masing tanpa adanya program yang jelas. Biasanya atlet baru dikumpulkan tiga bulan sebelum kejuaraan diadakan, kemudian menjalankan latihan bersama dalam pemusatan pelatihan daerah (Pelatda). Untuk persiapan Pra Kualifikasi PON tahun 2015, Pelatda *Softball* putri DIY sudah mulai menjalankan latihan bersama, namun program latihannya pun masih belum jelas. Padahal, untuk meningkatkan kondisi fisik, perlu adanya latihan yang terukur, kontinu dan terprogram. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun memeliharanya (Mochamad Sajoto, 1988:57). Oleh karena itu, agar dapat menyusun program sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing atletnya, pelatih perlu mempunyai profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY. Dengan demikian, seluruh atlet Pelatda *Softball* Putri DIY dapat menjalankan latihan yang terprogram, terukur dan terencana sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Sehingga diharapkan semua atlet Pelatda *Softball* Putri DIY akan mempunyai kondisi fisik yang optimal dan bisa meraih prestasi pada setiap kejuaraan yang diikuti.

Berdasarkan pemaparan di atas, perlu adanya penelitiaian tentang profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY agar dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk terus mengembangkan kemampuan para pemain dan meningkatkan prestasi Tim *Softball* Putri DIY.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu :

1. Belum maksimalnya prestasi yang dapat diraih oleh Tim Pelatda *Softball* Putri DIY.
2. Belum adanya program latihan yang terprogram, terukur dan terencana sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing atlet Pelatda *Softball* Putri DIY.
3. Belum diketahui profil kondisi fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY.

## **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti merasa perlu adanya pembatasan masalah untuk menghindari meluasnya permasalahan pada penelitian yang diteliti. Peneliti membatasi pada masalah “Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY”.

## **D. Rumusan Masalah**

Masalah pokok pada penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian, yaitu: “Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi banyak pihak antara lain :

### 1. Secara Teori

Semua orang, yaitu masyarakat umum maupun penikmat *Softball* yang membutuhkan informasi atau referensi yang menunjukkan bukti secara ilmiah tentang kondisi fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY.

### 2. Secara Praktis

- a. Pelatih dan Pembina, sebagai patokan dalam penyusunan program latihan yang sesuai.
- b. Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, sebagai catatan pribadi kondisi fisiknya.
- c. PERBASASI dan KONI, sebagai dokumentasi data kondisi fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Pengertian Profil**

Profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama (Sri Mulyani, 1983: 1). Sedangkan menurut Victoria dalam Kuswati (2009: 8), profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

Dari dua pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa profil merupakan gambaran diri seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan yang mengacu pada data, dapat dibuat secara tertulis baik pada kertas, papan, media *on line* dan sebagainya. Profil biasanya berupa data diri secara umum, yaitu tentang nama, tempat dan tanggal lahir, alamat, agama, hobi, status pendidikan, pengalaman kerja dan sebagainya.

#### **2. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Kondisi fisik yang baik jika dilatih terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Pendapat lain yang dikemukakan Mochamad Sajoto (1988: 57) bahwa kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik

adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Sedangkan Sugiyanto (1993: 221) mengemukakan bahwa kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang prima maka akan terjadi:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan *system* sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang cukup sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti

latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan susah untuk dapat berprestasi tinggi. Berdasarkan hal tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik memegang peranan mendasar dalam proses latihan menuju tangga prestasi dan dapat menanggapi suatu respon dengan cepat tanpa aktualisasi gerak yang berlebihan.

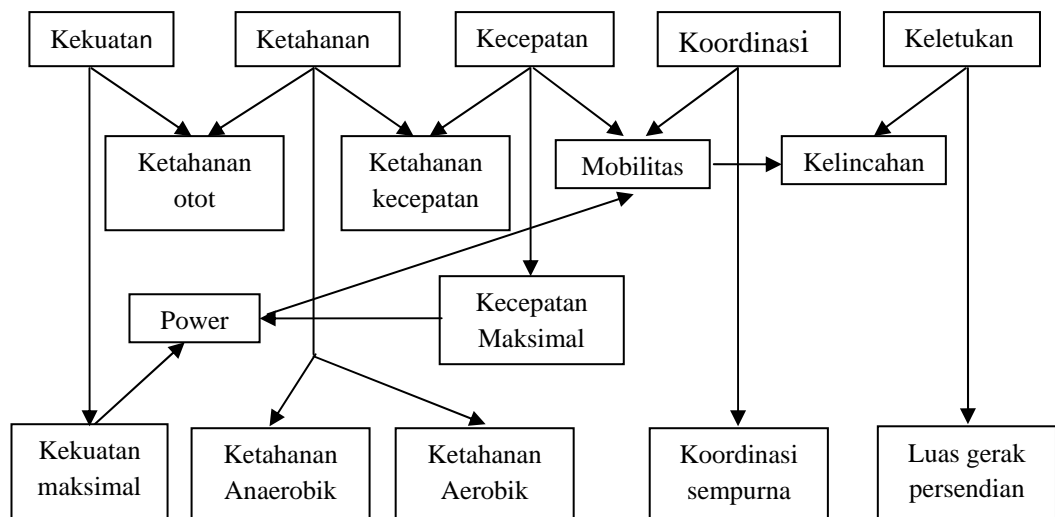
### **3. Komponen Kondisi fisik**

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen. Komponen-komponen tersebut saling berpengaruh satu dengan yang lain. Komponen-komponen kondisi fisik yang di kemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 58-59) adalah sebagai berikut: bahwa komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Senada dengan itu Mochamad Sajoto (1988: 57) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut

harus dikembangkan. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga.

Pendapat lain dikemukakan oleh Iwan Setiawan (1996: 112), bahwa unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung - pernafasan - peredaran darah (*respiration - cardio - vasculatoir endurance*), kelentukan persendian, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, *power*. Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor.

Senada dengan itu Bompada dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 66), mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan ada 5 yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan(*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan



**Gambar 1 : Biomotor**  
**Sumber: (Djoko Pekik, 2002: 66)**

koordinasi (*coordination*). Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu istilah sendiri. Komponen-komponen tersebut dapat dilihat dalam gambar 1.

Dari gambar tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor ada 5 (lima) yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan. Dari kelima komponen tersebut didukung oleh komponen-komponen lainnya yang tidak kalah penting.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kondisi fisik ada sepuluh yaitu:

a. Kekuatan

Kekuatan merupakan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), kekuatan atau *strenght* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan (Rusli Lutan, 2000: 66). Pendapat lain dikemukakan oleh Ismaryati (2006: 111) bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Djoko Pekik (2002: 66) berpendapat bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Dari beberapa pendapat

di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot atau sekelompok otot untuk melakukan sekali usaha maksimal.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Ismaryati (2006:57) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Senada dengan itu kecepatan merupakan perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat (Djoko Pekik, 2002: 73). Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

c. Daya Tahan

Daya tahan otot setempat merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama dengan beban tertentu (Mochamad Sajoto, 1988: 58). Senada dengan pendapat tersebut, Djoko Pekik (2002:72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan menurut Widiastuti (2011: 15) daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Dari

tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Ismaryati (2006: 41) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya. Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 59), kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lain tanpa kehilangan keseimbangan.

e. Kelentukan

Menurut Ismaryati (2006: 101), kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Pendapat lain dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 58)

bahwa kelentukan adalah keaktifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Senada dengan itu pendapat lain yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002: 74) bahwa kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas. Dari tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

f. Koordinasi

Koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan seseorang, dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Mochamad Sajoto, 1988: 59). Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan (Ismaryati, 2006: 53). Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 77) koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Dari tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk

melakukan gerakan yang berbeda atau lebih dari satu macam gerakan yang dilakukan secara bersamaan secara efektif.

g. Daya Ledak atau Power

Pendapat yang dikemukakan oleh Suharto (1997:94) bahwa power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sedangkan pendapat lain dikemukakan oleh Sukadiyanto (2010: 193) bahwa *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Senada dengan itu, Widiastuti (2011: 16) menyatakan bahwa power atau daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Dari tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang menggunakan kecepatan dan kekuatan yang dilakukan dalam waktu yang singkat.

h. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Mochamad Sajoto, 1988: 59). Waktu reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon) (Ismaryati, 2006: 72). Dari dua pendapat tersebut dapat

disimpulkan bahwa reaksi merupakan kemampuan seseorang menanggapi rangsang.

i. Ketepatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Pendapat lain dikemukakan oleh Widiastuti (2011: 17) bahwa ketepatan merupakan keterampilan motorik yang merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan sasaran yang tepat.

j. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis (Mochamad Sajoto, 1988: 59). Menurut Widiastuti (2011: 17), keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuh pada saat melakukan gerakan.

#### **4. Pengertian Pelatda *Softball* Putri DIY**

Pelatda merupakan singkatan dari pemusatan pelatihan daerah. Yaitu pemusatan latihan atau latihan bersama baik jangka panjang maupun jangka pendek yang dilaksanakan untuk mempersiapkan tim dalam mengikuti suatu kejuaraan. Adapun atlet yang ikut dalam pelatda merupakan atlet-atlet pilihan yang telah diseleksi melalui kejuaraan daerah.

Pelatda *Softball* Putri DIY merupakan kumpulan Atlet *Softball* Putri pilihan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang menjalani latihan jangka panjang di bawah naungan Pengda PERBASASI DIY untuk bertanding dalam Pra Kualifikasi PON tahun 2015.

#### **5. Pengertian *Softball***

*Softball* merupakan cabang olahraga yang masuk ke dalam kelompok permainan memukul (*striking games*), dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain 9 orang dalam setiap regunya dan dimainkan di atas lapangan yang berbentuk “*diamond*” (Hari Amirullah Rachman, 2007: 276). Setiap regu mempunyai kesempatan untuk memukul atau menyerang (*offence*) dan menjaga atau bertahan (*defence*) secara bergantian selama tujuh atau lima babak (*inning*), sesuai peraturan yang berlaku. Setiap satu *inning* dihitung dengan sekali bertahan dan sekali menyerang. Pergantian menyerang dan bertahan dilakukan jika tim bertahan sudah mematikan regu penyerang sebanyak tiga kali, yang dilakukan sesuai peraturan.

Olahraga ini lahir di Amerika Serikat yang diciptakan oleh George Hancoc tahun 1887 di kota Chicago (Dinas Olahraga, 1996: 1). Sukintaka (1979: 43) mengemukakan bahwa permainan *Softball* juga disebut dengan *indoor-baseball*, *mushball*, *kitten-ball*, *recreation-ball*, *diamond-ball*, *night-ball*, atau *sissy-ball* yang termasuk dalam kelompok permainan bola pukul. Adapun peralatan yang diperlukan dalam permainan softball menurut Dinas Olahraga (1996: 5-8) adalah sarung tangan (*glove*), tempat hinggap (*base*), *home plate*, *pitcher plate*, pelindung *catcher*, *bat* (kayu pemukul), bola, dan pakaian.

Bethel (1993: 5) mengemukakan bahwa *Softball* merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan, ketangkasan, dan tentunya kesehatan juga. Seorang pemain *Softball* tentunya harus memiliki keahlian dasar. Bethel (1993: 6) juga mengemukakan bahwa keahlian dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain *Softball* adalah melambungkan bola, menangkap bola, lari menuju *base* dan juga harus paham betul akan kedudukannya dalam posisi yang semuanya ada sembilan. Masing-masing posisi itu (Dinas Olahraga, 1996:4) adalah *pitcher* atau pelempar bola (posisi 1), *catcher* atau penangkap bola (posisi 2), *first baseman* atau penjaga base 1 (posisi 3), *second baseman* atau penjaga base 2 (posisi 4), *third baseman* atau penjaga base 3 (posisi 5), *short stop* atau penjaga lapangan antara base 2 dan 3 (posisi 6), *left fielder* atau penjaga lapangan sebelah kiri (posisi 7), *center fielder* atau

penjaga lapangan tengah (posisi 8), *right fielder* atau penjaga lapangan sebelah kanan (posisi 9). Keahlian dasar ini bisa dikatakan sebagai teknik dasar dalam bermain *Softball*.

Menurut Suharno (1985: 42-44) teknik diartikan sebagai suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga yang tujuannya untuk mengotomatiskan gerakan sesuai yang dikehendaki. Sridadi (2006: 75) menyebutkan bahwa macam-macam teknik yang harus dikuasai adalah lempar tangkap, memukul bola, dan teknik-teknik lain yang mendukung dalam permainan *Softball*.

Sesuai dengan fungsi dan kegunaannya, Bethel (1993: 16) membedakan teknik lempar menjadi tiga tipe lemparan, yaitu tipe lemparan atas, tipe lemparan samping, dan tipe lemparan bawah. Ketiga macam lemparan tersebut akan digunakan oleh setiap pemain menurut situasi dan kondisi yang ada. Selain disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada, setiap pemain juga mungkin mempunyai karakter lemparan yang berbeda-beda.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan *softball* merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh sembilan orang dalam satu regunya dalam posisi yang berbeda-beda, dengan menggunakan bola *Softball* dan dimainkan dengan sistem *inning*.

## 6. Komponen Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

*Softball* merupakan permainan yang membutuhkan waktu sekitar dua jam atau menggunakan *inning*. Selama waktu itu senantiasa bergerak, baik saat bertahan atau menyerang. Selain konsentrasi, seorang pemain *softball* harus memiliki kondisi fisik yang prima untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik. Unsur-unsur komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: kecepatan (*speed*), kekuatan yang meliputi, kekuatan pegangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kelincahan (*agility*), daya tahan umum, kelentukan (*flexibility*), daya ledak dan koordinasi mata dan tangan.

- a. Kecepatan, kecepatan yang dimaksud dalam hal ini adalah raihan lari per detik dalam jarak 30 meter. Kecepatan lari dalam permainan softball dibutuhkan ketika menjadi penyerang, yaitu setelah memukul bola yang datang dari pitcher, pemukul harus berlari secepat mungkin menuju *base runner* agar selamat atau *safe*.
- b. Kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan yang dimaksud dalam hal ini adalah kekuatan pegangan, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut.

- c. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh yang dapat diukur dengan *Shuttle Run Test*.
- d. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Dalam daya tahan ini yaitu daya tahan umum yang merupakan *cardiorespiratory endurance*.
- e. Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen-ligamen di sekitar persendian. Dalam *Softball* kelentukan bahu, pergelangan tangan, punggung, dibutuhkan pada saat menjadi penjaga yaitu ketika mendapat bola dari posisi jongkok kemudian kembali keposisi melempar membutuhkan kelentukan punggung, pada saat melempar bola yang dibutuhkan kelentukan bahu dan pergelangan.
- f. Daya Ledak Otot (*muscular power*) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Untuk daya ledak otot dalam *softball* dibutuhkan ketika menjadi *runner* dimana pada saat bola dipukul, baik pemukul ataupun pelari yang di *base runner* harus mengerahkan tenaga untuk berlari ke depan menuju *base runner* berikutnya.

- g. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola tunggal secara efektif. Dalam *Softball*, koordinasi mata tangan diperlukan pada saat memukul dan melempar, pada saat menjadi *batter* (pemukul) koordinasi digunakan pada saat mengayunkan tangan dan menggerakkan pinggang ketika akan memukul bola yang datang agar dapat mengarahkan pemukul tepat di tengah bola sehingga menghasilkan pukulan yang sempurna (*impact*).

## **B. Kerangka Berpikir**

Banyak faktor yang mempengaruhi kesuksesan sebuah tim, begitu pula tim *Softball*. Faktor-faktor tersebut antara lain kebugaran jasmani dan kondisi fisik, karena semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan kesegaran jasmani. Semua cabang olahraga memiliki kekhususan sendiri dalam pengembangan kondisi fisiknya. *Softball* merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 9 orang, yang masing-masing pemainnya membutuhkan ketrampilan khusus yang berbeda-beda sesuai dengan posisi. Sehingga kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain pun berbeda-beda. Setiap sesi latihan dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet. Dalam olahraga *Softball* semua komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap atlet Pelatda yang mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan *Softball*.

Kondisi Fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Banyak sekali komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet *Softball*. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik, maka harus mengembangkan komponen kondisi fisik tersebut.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*) yang meliputi, kekuatan pegangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kelincahan (*agility*), daya tahan, kelentukan (*flexibility*), daya ledak dan koordinasi mata dan tangan. Dari keseluruhan Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY belum ada catatan tentang kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu ataupun data untuk tolok ukur dalam menyeleksi atlet yang akan bergabung dalam Pelatda *Softball* Putri DIY. Oleh karena itu, dengan penelitian ini peneliti akan mengungkap kondisi fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2014.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah survei yaitu pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran.

### **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* putri DIY. Secara operasional, yang dimaksud dengan variabel ini adalah komponen kemampuan kondisi fisik atlet *softball*, yaitu kekuatan yang terdiri dari kekuatan pegangan, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan yang terdiri dari kelentukan bahu dan pergelangan tangan, dan kelentukan punggung, daya ledak, dan koordinasi mata dan tangan.

### **C. Subyek Penelitian**

Pada penelitian ini yang menjadi subjek adalah seluruh atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen penelitian**

Menurut Darmadi (2011:85) bahwa definisi instrumen adalah sebagai alat untuk mengukur informasi atau melakukan pengukuran.

Selanjutnya menurut Sukarnyana dkk (2003:71) instrumen penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 10 (sepuluh) item tes, yaitu:

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam melakukan aktivitas. Dalam permainan *Softball* kekuatan merupakan salah satu unsur penting yang berguna untuk mempermudah belajar teknik dan mencegah agar tidak terjadi cedera. Dalam penelitian ini, ada 3 kekuatan yang diukur yaitu :

1) Kekuatan pegangan

Kekuatan pegangan diambil menggunakan *grip strength test* yang diukur menggunakan *hand-grip dynamometer*. Tes dilakukan 2 (dua) kali percobaan dan diambil hasil yang terbaik.

2) Kekuatan dan ketahanan otot lengan

Kekuatan dan ketahanan otot lengan diukur menggunakan tes *push up* yang dilakukan selama 30 detik.

3) Kekuatan dan ketahanan otot perut

Kekuatan dan ketahanan otot perut diukur menggunakan tes *sit up* yang dilakukan selama 30 detik.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan atlet pelatda softball dalam berlari dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, kecepatan diukur menggunakan tes lari cepat 30 meter yang dilakukan 2 (dua) kali dan diambil hasil yang terbaik.

c. Daya tahan

Daya tahan merupakan kemampuan atlet pelatda softball untuk melawan kelelahan yang timbul saat bermain dalam waktu yang lama. Dalam penelitian ini, daya tahan diukur menggunakan *Cooper VO<sub>2</sub> max Test*, yaitu lari selama 12 menit pada lintasan 400 meter. Hasil diperoleh dari total jarak yang ditempuh.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan atlet pelatda softball untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki baik pada saat mengejar bola dan menangkap bola, atau pada saat run done. Dalam penelitian ini, kelincahan diukur menggunakan tes lari bolak balik (*shuttle run test*). Dilakukan 2 (dua) kali percobaan, diambil waktu yang terbaik.

e. Kelentukan

Kelentukan merupakan keefektifan atlet pelatda softball dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguliran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligament-ligamen di sekitar persendian. Dalam penelitian ini, ada 2 (dua) kelentukan yang diukur, yaitu :

1) Kelentukan

Kelentukan bahu dan pergelangan tangan diukur menggunakan *Static Flexibility Test - Shoulder and Wrist*. Tes dilakukan 2 (dua) kali percobaan, diambil hasil yang terbaik.

2) Kelentukan

Kelentukan punggung diukur menggunakan *Static Flexibility Test – Hip and Trunk*. Tes dilakukan 2 (dua) kali percobaan, diambil hasil yang terbaik.

f. Daya ledak

Daya ledak merupakan kemampuan atlet pelatda softball untuk melakukan kekuatan secara maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam permainan softball daya ledak diaplikasikan pada saat memulai berlari baik setelah memukul maupun berlari dari base ke base. Dalam penelitian ini, daya ledak diukur menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan (*Standing Broad Jump Test*). Tes dilakukan 2 (dua) kali percobaan, diambil hasil yang terbaik.

g. Koordinasi mata dan tangan

Koordinasi adalah kemampuan atlet pelatda softball untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan, contohnya pada saat memukul maupun menangkap bola. Pada penelitian ini, koordinasi yang diukur adalah koordinasi antara mata dan tangan. Penelitian dilakukan menggunakan tes lempar tangkap bola tennis pada dinding (tembok) yang diberi sasaran berbentuk lingkaran. Lemparan yang dinilai adalah lemparan yang mengenai sasaran dan langsung dapat tertangkap, mendapat nilai 1 (satu). Percobaan dilakukan sebanyak 2 (dua) kali, masing-masing 10 kali lemparan. Nilai maksimal yang mungkin didapat adalah 20.

**2. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei menggunakan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama satu hari. Adapun pelaksanaan pengumpulan data dilakukan sebagai berikut :

a. Kekuatan pegangan

Instrumen yang digunakan adalah *Grip Strength Test*.

Perlengkapan : *hand-grip dynamometer* dan alat tulis.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) testi berdiri tegak, kaki diregangkan selebar bahu

- 2) tangan kanan/kiri terletak di samping badan dalam posisi lurus, dengan tangan memegang alat *hand-grip dynamometer*
- 3) testi meremas *hand-grip dynamometer* sekuat tenaga
- 4) pada saat meremas alat, lengan membuat sudut 20-30 derajat dengan tubuh
- 5) tes dilakukan bergantian antara tangan kanan dan kiri masing-masing dua kali

Skor : hasil terbaik dari dua kali kesempatan

b. Kekuatan dan ketahanan otot lengan

Instrumen yang digunakan adalah tes *push up*.

Perlengkapan : permukaan yang rata, alas, dan *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) testi berbaring tengkurep di atas alas, posisi tangan dibuka selebar bahu dan diregangkan ke bawah
- 2) tumpuan pada lutut, kedua kaki ditekuk ke belakang.
- 3) Tester memberi aba-aba “siap” dan testi bersiap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “ya” tester mulai menghidupkan *stopwatch* dan testi mulai melaksanakan tes, badan testi diturunkan sehingga siku membentuk sudut 90 derajat, kemudian kembali ke posisi awal dengan tangan kembali diregangkan
- 4) kegiatan harus dilakukan tanpa istirahat
- 5) *push up* dilakukan sebanyak mungkin selama 30 detik.

Skor : jumlah total dari *push up* selama 30 detik.

c. Kekuatan dan ketahanan otot perut

Instrumen yang digunakan adalah tes *sit up*.

Perlengkapan : Permukaan yang rata, alas, *stopwatch* dan rekan untuk memegang kaki.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Testi berbaring terlentang, kedua tangan di belakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan.
- 2) Kedua lutut ditekuk, kedua tapak kaki tetap di lantai.
- 3) Tester memberi aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “ya” tester menghidupkan *stopwatch* dan testi mulai melaksanakan tes, testi mengangkat tubuh hingga kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring atau ke sikap semula.
- 4) kegiatan harus dilakukan tanpa istirahat
- 5) *sit up* dilakukan sebanyak mungkin selama 30 detik

Skor : jumlah total dari *sit up* selama 30 detik.

d. Kecepatan lari

Instrumen yang digunakan adalah tes lari cepat 30 meter.

Perlengkapan : lintasan lari 30 meter yang lurus dan datar, *stopwatch*, bendera, cone dan alat tulis.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Beri tanda pada lintasan lari sepanjang 30 meter dengan cone ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
- 2) Testi melakukan dengan *start* dengan posisi berdiri dan kaki depan tepat berada di atas garis *start*.
- 3) Tester waktu berdiri pada garis *finish*, meneriakkan aba-aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda *start* pada testi. Pada saat lengan diayunkan, Tester secara bersamaan mulai menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.
- 4) Hentikan *stopwatch* pada saat testi melewati garis *finish*.
- 5) Tekankan pada testi agar berlari secepat mungkin.
- 6) Tumpuan saat berlari menggunakan ujung kaki.
- 7) Test dilakukan dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya atau kelompok lari berikutnya.

Skor : cacat waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0,01 detik yang terdekat.

e. Daya tahan

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan kapasitas aerobik adalah Cooper *VO<sub>2</sub> max Test*.

Perlengkapan : lintasan lari 400 meter, *stopwatch*, alat tulis

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Beri tanda pada lintasan dengan interval 50 meter.

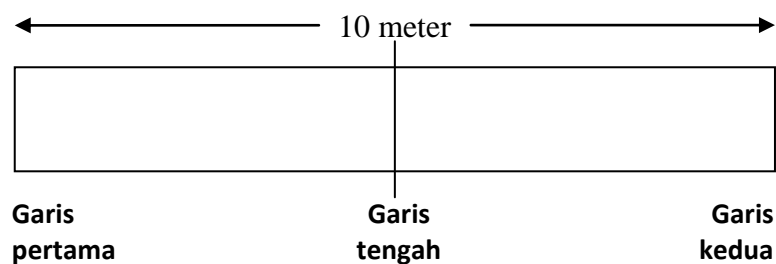
- 2) Testi berdiri dibelakang garis *start*, bersiap untuk berlari dengan *start* berdiri.
- 3) Tester waktu berdiri di depan garis *start* , meneriakkan aba-aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda *start* pada testi. Pada saat lengan diayunkan, Tester secara bersamaan mulai menghidupkan *stopwatch* yang dipegang
- 4) Testi berlari mengelilingi lintasan sebanyak mungkin selama 12 menit.
- 5) Tester mencatat setiap testi melewati garis *start*.
- 6) Pada menit ke 12, Tester berteriak “stop” Testi berhenti pada posisinya.
- 7) Tester segera mencatat pada interval ke berapa Testi berada (interval terdekat).

Skor : jumlah jarak yang ditempuh testi.

f. Kelincahan

Instrumen yang digunakan adalah Tes Lari Bolak Balik (*Shuttle Run Test*)

Perlengkapan : permukaan datar yang tidak licin sepanjang 15 meter, *stopwatch*, alat tulis, dan serbuk kapur.



Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “bersedia” testi berdiri di belakang garis tengah menghadap garis pertama.
- 2) Pada aba-aba “siap” testi bersiap dengan *start* berdiri.
- 3) Bersamaan dengan aba-aba “ya” tester menghidupkan *stopwatch* dan testi mulai berlari menuju garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah kemudian lanjut menuju ke garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung satu kali.
- 4) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- 5) Saat testi sampai melakukan empat kali dan sampai di garis tengah, tester segera menghentikan *stopwatch*.

Skor : catat waktu tempuhnya, untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).

g. Kelentukan bahu dan pergelangan tangan

Instrumen yang digunakan adalah *Static Flexibility Test - Shoulder and Wrist* Tujuan

Perlengkapan : permukaan datar, alas, tongkat, penggaris, alat tulis.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Testi berbaring tengkurep pada alas, kedua tangan lurus ke depan memegang ujung tongkat.

- 2) Naikkan tongkat setinggi mungkin, tahan wajah di lantai
- 3) ukur jarak naiknya tongkat dari lantai, jarak terpendek adalah  $\frac{1}{2}$  inci. ulangi sebanyak 2 kali
- 4) ukur jarak pangkal lengan hingga jari yang terpanjang

Skor : nilai terbaik dari jarak lengan dengan satuan centimeter

h. Kelentukan punggung

Instrumen yang digunakan adalah *Static Flexibility Test-Hip and Trunk*

Perlengkapan : permukaan datar, meja *seat and reach*

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Pita pengukur diletakkan di lantai, dengan huruf nol pada tepi tembok.
- 2) Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur: pantat, punggung dan kepala merapat tembok.
- 3) Kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh.
- 4) Testi meraih kedua lengan ke depan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin.
- 5) Tahap raihan tersebut minimal selama 3 (tiga) detik. Jauh raihan dicatat sampai dengan cm penuh.
- 6) Raihan dilakukan dua kali berurutan, dan jarak raihan terjauh yang diambil

Skor : nilai terbaik dari jarak raihan dengan satuan centimeter.

i. Daya ledak otot tungkai

Instrumen yang digunakan adalah Tes Loncat Tanpa Awalan (*Standing Board Jump*)

Perlengkapan : meteran atau *long jump testers*, lintasan lurus dan datar.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri di belakang garis yang ditandai dengan kaki agak terpisah.
- 2) Testi meloncat dan mendarat dengan kedua kaki, dengan ayunan lengan dan menekuk lutut.
- 3) Testi berusaha meloncat sejauh mungkin, mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang.
- 4) Jarak loncatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat bagian anggota badan tang menyentuh matras/pasir.
- 5) Testi diberi kesempatan dua kali untuk melakukan.

Skor : jarak terjauh dari dua kali loncatan dengan ketelitian dua angka di belakang koma.

j. Koordinasi mata dan tangan

Instrumen yang digunakan adalah Tes Lempar Tangkap Bola Tennis pada Tembok

Perlengkapan : bola tennis, sarung tangan, sasaran bundar berdiameter 30 centimeter, tembok, pita atau serbuk kapur.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Sasaran harus ditempatkan pada tembok dengan ujung bawah setingkat dengan bahu testi.
- 2) Beri tanda dengan sebuah garis di tanah berjarak 2,5 meter dari tembok.
- 3) Testi berdiri di belakang garis, menghadap ke tembok / sasaran.
- 4) Testi melempar bola menggunakan tangan yang disukai ke arah sasaran kemudian menangkap dengan tangan yang berbeda.
- 5) Bola harus dilemparkan dengan lemparan bawah dan tidak diperbolehkan memantul di lantai sebelum ditangkap.
- 6) Lemparan dianggap sah jika bola mengenai sasaran dan testi dapat menangkapnya.
- 7) Tangkapan dianggap sah jika bola dapat ditangkap dengan “bersih” dan tidak mengebai tubuh.
- 8) Testi tidak diperbolehkan berada di depan garis saat menangkap bola.
- 9) Setiap testi diberi kesempatan 10 kali melakukan lemparan dan menangkap dengan tangan yang disukai, kemudian diikuti dengan 10 kali kesempatan melempar dengan tangan yang disukai dan menangkap dengan tangan yang lain.
- 10) Testi yang berkacamata diperkenankan mengenakan kacamata pada saat melaksanakan tes.

Skor :

- 1) tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan mendapat satu nilai.
- 2) Jumlahkan skor hasil 10 kali lemparan pertama dan 10 lemparan kedua. Skor total yang mungkin dapat dicapai adalah 20.

#### E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai mahasiswa. Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

$$t = 10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

$$t = 10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50$$

Dan

(Data Inversi)

(Data Reguler)

Keterangan:

t = nilai t skor

M = nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Sumber : Burhan Nurgiantoro (2004: 95)

Setelah data sudah dirubah ke dalam t-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, kurang. Menurut (Anas Sudijono, 2010: 175-176), untuk pengkategorian menggunakan acuan 3 batasan norma, sebagai berikut :

>M + 1 SD	A	Baik
M – 1 SD sampai dengan M + 1 SD	B	Sedang
<M - 1 SD	C	Kurang

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi

N = jumlah responden

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

#### 1. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum senilai 63,22 dan nilai minimum senilai 39,84. Rerata yang diperoleh senilai 49,83 dan standar deviasi senilai 5,91. Median terdapat pada nilai 48,63 sedangkan nilai modus tidak diperoleh karena semua nilai hasil perhitungan bervariasi.

Selanjutnya data disusun dalam bentuk distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Distribusi frekuensi profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY dapat dilihat pada tabel 1.

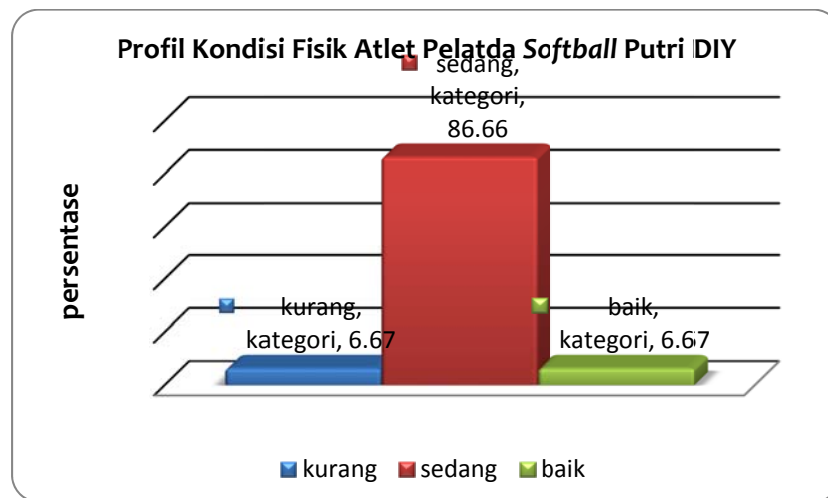
**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 55,74$	Baik	1	6.67%
2	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$43,92 - 55,74$	Sedang	13	86.66%
3	$X < M - 1SD$	$< 43,92$	Kurang	1	6.67%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar 2.

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik, 13 atlet (86,66%) mempunyai profil

kondisi fisik sedang, dan 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Pelatda *Softball* Putri DIY masuk dalam kategori sedang. Untuk lebih rinci, penilaian setiap instrumen tes akan dibahas satu per satu.



Gambar 2. Histogram Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

## 2. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Per Komponen Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY

### a. Kekuatan Pegangan Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY

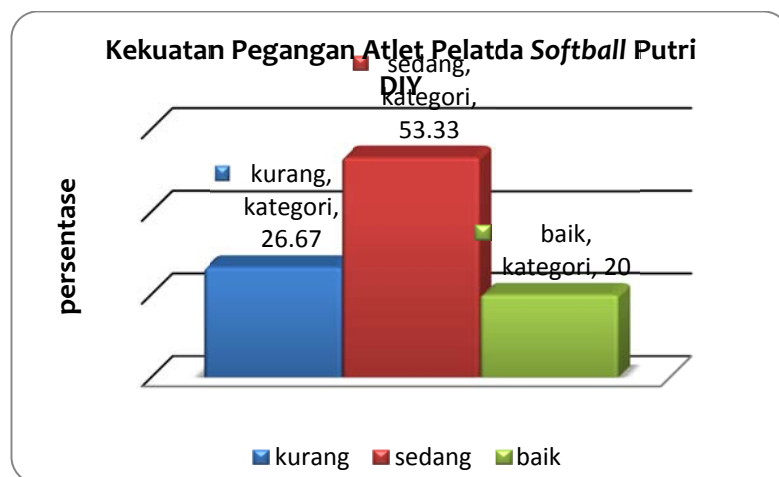
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 38 dan nilai minimum senilai 21. Rerata yang diperoleh senilai 30,4 dan standar deviasi senilai 5,74. Median terdapat pada nilai 30 dan modus pada nilai 30. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel

distribusi frekuensi tes *handgrip* atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Pegangan Tangan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 36,14$	Baik	3	20.00%
2	$M-1SD \leq X \leq X+1SD$	$24,66 - 36,14$	Sedang	8	53.33%
3	$X < M - 1SD$	$< 24,66$	Kurang	4	26.67%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram kekuatan pegangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes *handgrip* yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histogram Kekuatan Pegangan Tangan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 3 atlet (20%) mempunyai kekuatan pegangan baik, 8 atlet (53,33%) mempunyai kekuatan pegangan sedang, dan 4 atlet (26,67%) mempunyai kekuatan pegangan kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan

pegangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes *handgrip* sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

**b. Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY**

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 29 dan nilai minimum senilai 15. Rerata yang diperoleh senilai 22,33 dan standar deviasi senilai 3,5. Median terdapat pada nilai 23 dan modus pada nilai 23. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel distribusi frekuensi tes *push up* atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

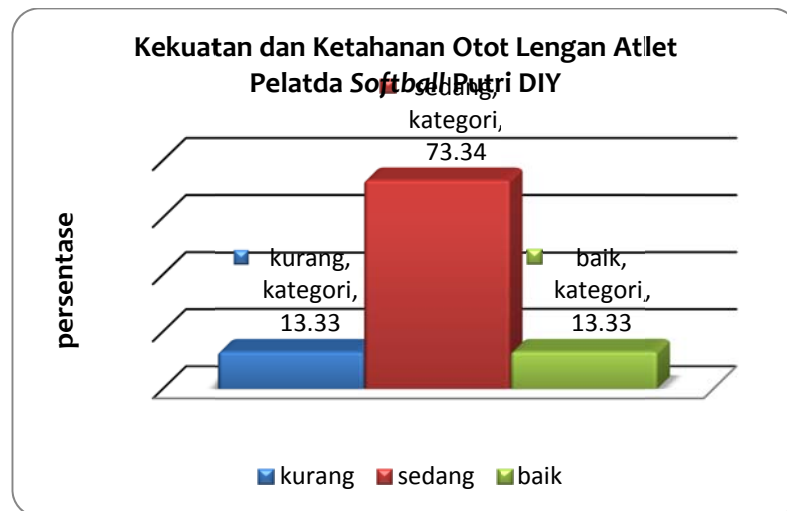
**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	> 25,83	Baik	2	13.33%
2	$M-1SD \leq X \leq X+1SD$	18,83 – 25,83	Sedang	11	73.34%
3	$X < M - 1SD$	< 18,83	Kurang	2	13.33%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram kekuatan dan ketahanan otot lengan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes *push up* yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 4.

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 2 atlet (13,33%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot lengan baik, 11 atlet (73,34%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot lengan sedang, dan

2 atlet (13,33%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot lengan kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan dan ketahanan otot lengan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes *push up* sebagian besar masuk dalam kategori sedang.



Gambar 4. Histogram Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

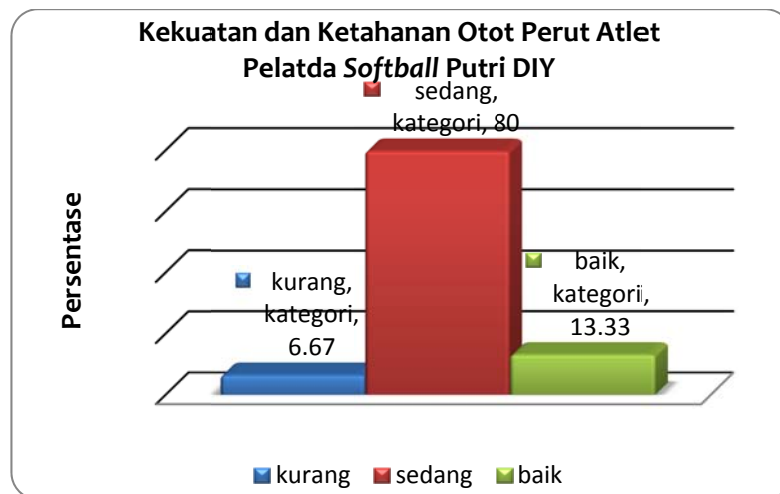
**c. Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY**

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 28 dan nilai minimum senilai 13. Rerata yang diperoleh senilai 18,73 dan standar deviasi senilai 3,74. Median terdapat pada nilai 18 dan modus pada nilai 17. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel distribusi frekuensi tes *sit up* atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 22,47$	Baik	2	13.33%
2	$M-1SD \leq X \leq X+1SD$	$14,99 - 22,47$	Sedang	12	80.00%
3	$X < M - 1SD$	$< 14,99$	Kurang	1	6.67%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram kekuatan dan ketahanan otot perut atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes *sit up* dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Histogram Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 2 atlet (13,33%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut baik, 12 atlet (80%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut sedang, dan 1 atlet (6,67%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan dan ketahanan otot perut atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes *sit up* sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

**d. Kecepatan Lari 30 meter Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY**

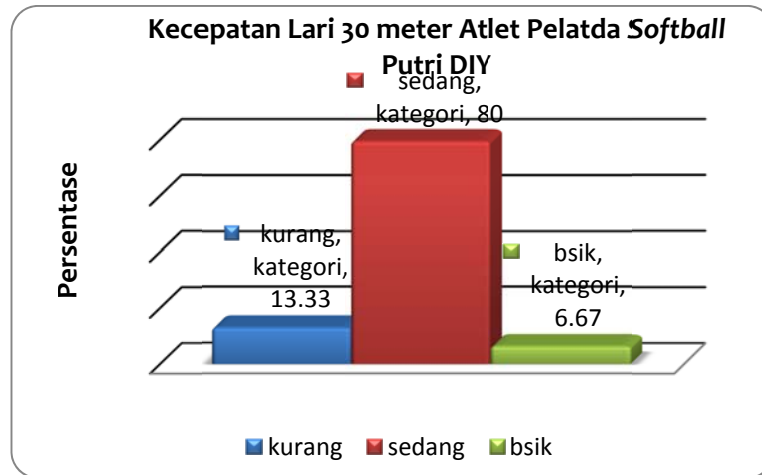
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 4.59 dan nilai minimum senilai 5.77. Rerata yang diperoleh senilai 5.32 dan standar deviasi senilai 0,28. Median terdapat pada nilai 5.38 dan modus pada nilai 5.45. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel distribusi frekuensi tes lari cepat 30 meter atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 meter Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 5.60$	Baik	1	6.67%
2	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$5.04 - 5.60$	Sedang	12	80%
3	$X < M - 1SD$	$< 5.04$	Kurang	2	13.33%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram kecepatan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes lari cepat 30 meter yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 6.

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (6,67%) mempunyai kecepatan baik, 12 atlet (80%) mempunyai kecepatan sedang, dan 2 atlet (13,33%) mempunyai kecepatan kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes lari cepat 30 meter sebagian besar masuk dalam kategori sedang.



Gambar 6. Histogram Kecepatan Lari 30 meter Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

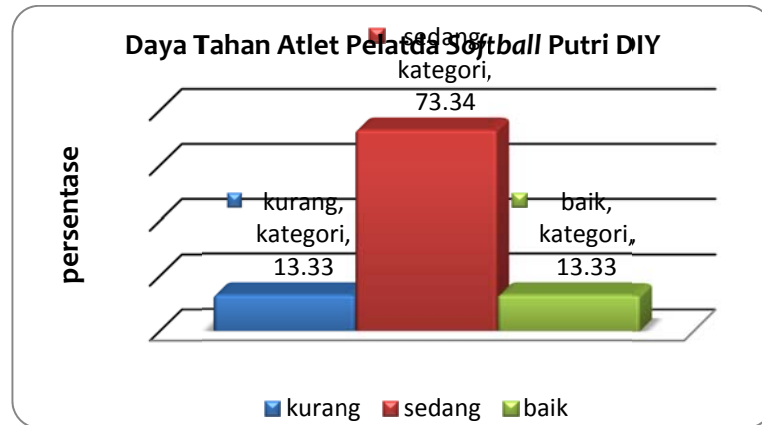
**e. Daya Tahan Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY**

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 1,95 dan nilai minimum senilai 1,35. Rerata yang diperoleh senilai 1,7 dan standar deviasi senilai 0,17. Median terdapat pada nilai 1,76 dan modus pada nilai 1,61. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel distribusi frekuensi tes lari 12 menit atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 1,87$	Baik	2	13.33%
2	$M-1SD \leq X \leq X+1SD$	$1,53 - 1,87$	Sedang	11	73.34%
3	$X < M - 1SD$	$< 1,53$	Kurang	2	13.33%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram daya tahan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes lari 12 menit yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 7. Histogram Daya Tahan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 2 atlet (13,33%) mempunyai daya tahan baik, 11 atlet (73,34%) mempunyai daya tahan sedang, dan 2 atlet (13,33%) mempunyai daya tahan kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes lari 12 menit sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

**f. Kelincahan Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY**

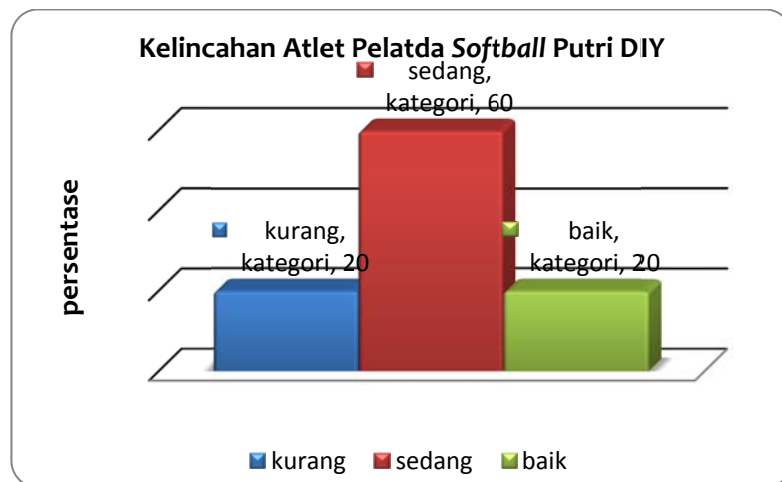
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 22.49 dan nilai minimum senilai 27.43. Rerata yang diperoleh senilai 25.52 dan standar deviasi senilai 1.46. Median terdapat pada nilai 25.88 dan modus pada nilai 27.09. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel

distribusi frekuensi tes lari bolak-balik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 26.98$	Baik	3	20%
2	$M - 1SD \leq X \leq X + 1SD$	24.06 – 26.98	Sedang	9	60%
3	$X < M - 1SD$	$< 24.06$	Kurang	3	20%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram kelincahan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes lari bolak-balik yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 8. Histogram Kelincahan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 3 atlet (20%) mempunyai kelincahan baik, 9 atlet (60%) mempunyai kelincahan sedang, dan 3 atlet (20%) mempunyai kelincahan kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY

berdasar tes lari bolak-balik sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

**g. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Atlet Pelatda Softball Putri DIY**

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 64 dan nilai minimum senilai 35. Rerata yang diperoleh senilai 45,67 dan standar deviasi senilai 8,64. Median terdapat pada nilai 43 dan modus pada nilai 45. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel distribusi frekuensi *Static Flexibility Test - Shoulder and Wrist* atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini:

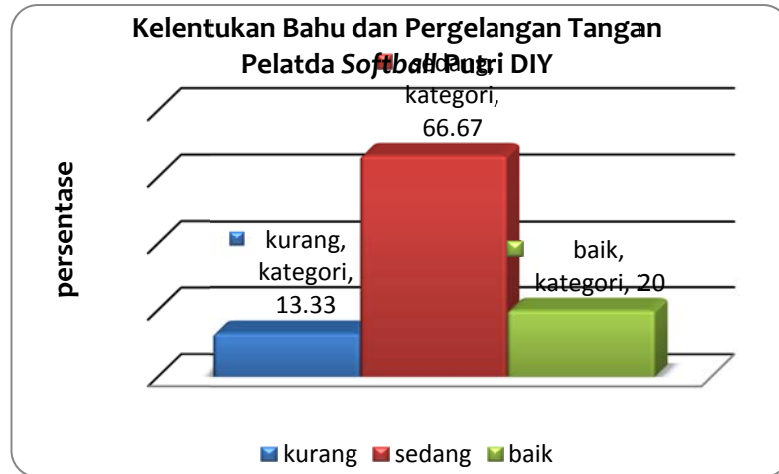
**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 54,31$	Baik	3	20%
2	$M-1SD \leq X \leq X+1SD$	$37,03 - 54,31$	Sedang	10	66.67%
3	$X < M - 1SD$	$< 37,03$	Kurang	2	13.33%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram kelentukan bahu dan pergelangan tangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar *Static Flexibility Test - Shoulder and Wrist* yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 9.

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 3 atlet (20%) mempunyai kelentukan bahu dan pergelangan tangan baik, 10 atlet (66,67%) mempunyai kelentukan bahu dan pergelangan tangan

sedang, dan 2 atlet (13,33%) mempunyai kelentukan bahu dan pergelangan tangan kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelentukan bahu dan pergelangan tangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar *Static Flexibility Test - Shoulder and Wrist* sebagian besar masuk dalam kategori sedang.



Gambar 9. Histogram Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

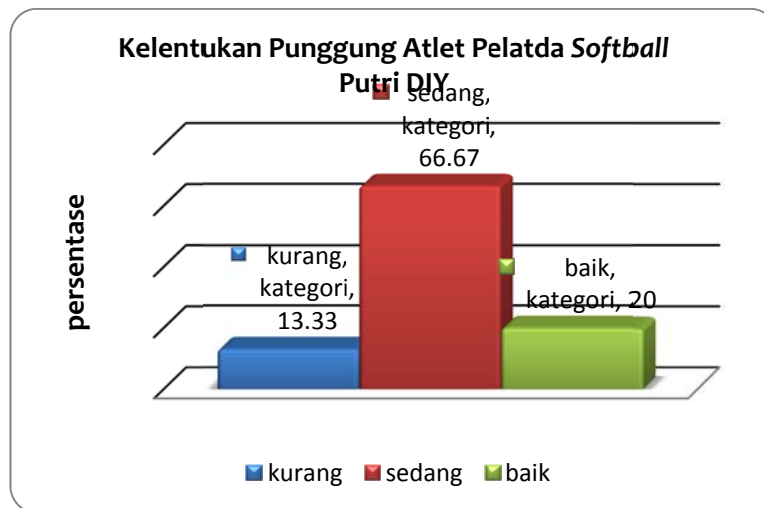
#### h. Kelentukan Punggung Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 47 dan nilai minimum senilai 25. Rerata yang diperoleh senilai 35,63 dan standar deviasi senilai 6,3. Median terdapat pada nilai 32,5 dan modus pada nilai 32. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel distribusi frekuensi *Static Flexibility Test - Hip and Trunk* atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 9.

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Punggung Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 41,93$	Baik	3	20%
2	$M-1SD \leq X \leq X+1SD$	$29,33 - 41,93$	Sedang	10	66.67%
3	$X < M - 1SD$	$< 29,33$	Kurang	2	13.33%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram kelentukan punggung atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar *Static Flexibility Test - Hip and Trunk* yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 10.



**Gambar 10. Histogram Kelentukan Punggung Atlet Pelatda Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 3 atlet (20%) mempunyai kelentukan punggung baik, 10 atlet (66,67%) mempunyai kelentukan punggung sedang, dan 2 atlet (13,33%) mempunyai kelentukan punggung kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelentukan punggung atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar *Static*

*Flexibility Test - Hip and Trunk* sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

**i. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY**

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 1,99 dan nilai minimum senilai 1,29. Rerata yang diperoleh senilai 1,68 dan standar deviasi senilai 0,19. Median terdapat pada nilai 1,66 dan modus pada nilai 1,9. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Tabel distribusi frekuensi tes lompat jauh tanpa awalan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

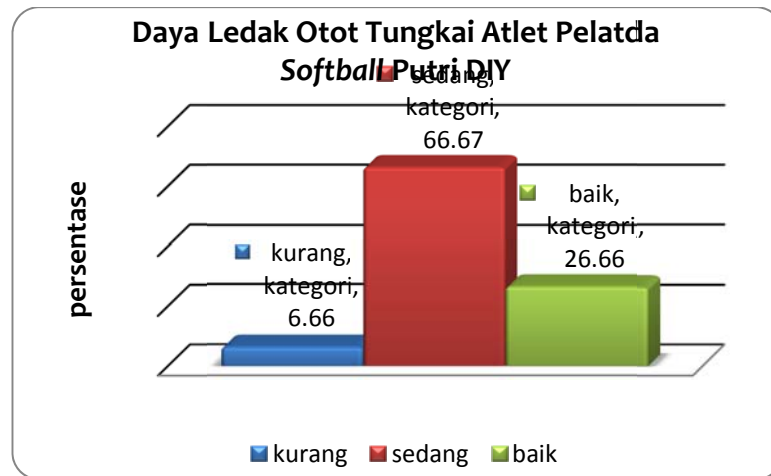
**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 1,87$	Baik	4	26.66%
2	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$1,49 - 1,87$	Sedang	10	66.67%
3	$X < M - 1SD$	$< 1,49$	Kurang	1	6.66%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram daya ledak otot tungkai atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes lompat jauh tanpa awalan dapat dilihat pada gambar 11.

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 4 atlet (26,66%) mempunyai daya ledak baik, 10 atlet (66,67%) mempunyai daya ledak sedang, dan 1 atlet (6,66%) mempunyai daya ledak kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya ledak atlet Pelatda *Softball* Putri DIY

berdasar tes lompat jauh tanpa awalan sebagian besar masuk dalam kategori sedang.



Gambar 11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

**j. Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Pelatda *Softball* Putri DIY**

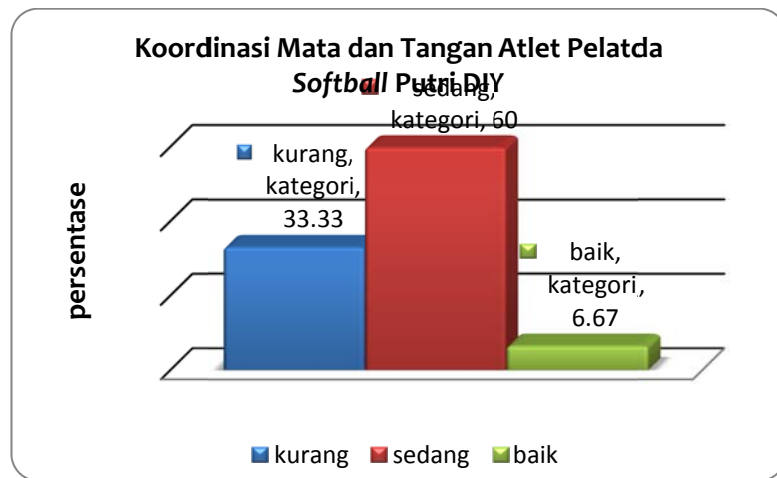
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 10 dan nilai minimum senilai 5. Rerata yang diperoleh senilai 7,47 dan standar deviasi senilai 1,60. Median terdapat pada nilai 8 dan modus pada nilai 9. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Distribusi frekuensi lempar tangkap bola tennis pada dinding atlet Pelatda *Softball* Putri DIY dapat dilihat pada tabel 11.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram koordinasi mata dan tangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar lempar tangkap bola tennis pada dinding yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 12.

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	$> 9,07$	Baik	1	6.67%
2	$M-1SD \leq X \leq X+1SD$	$6,87 - 9,07$	Sedang	9	60.00%
3	$X < M - 1SD$	$< 6,87$	Kurang	5	33.33%
Jumlah				15	100.00%

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (6,67%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik, 9 atlet (60%) mempunyai koordinasi mata dan tangan sedang, dan 5 atlet (33,33%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan tangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar lempar tangkap bola tennis pada dinding sebagian besar masuk dalam kategori sedang.



**Gambar 12. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan berbeda. Melihat profil kondisi

fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Atlet sebaiknya diberi program latihan sesuai dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet.

Berikut analisis pada masing-masing item tes :

#### 1. Kekuatan Pegangan

Tes *handgrip* dimaksudkan untuk mengukur kekuatan jari-jari tangan. Kekuatan jari-jari tangan diperlukan atlet *softball* ketika melempar. Bahwa untuk mendapatkan hasil lemparan dengan cepat, diperlukan kekuatan otot jari-jari tangan yang baik. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kekuatan pegangan dengan menggunakan bola tennis atau menggunakan *handgrip*. Dengan demikian kekuatan dan kecepatan hasil lemparan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY akan semakin baik.

#### 2. Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan

Kekuatan dan ketahanan otot lengan sangat diperlukan oleh setiap atlet *softball*, baik saat melempar maupun memukul bola. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kekuatan dan ketahanan otot lengannya. Karena, apabila kekuatan otot lengannya baik, maka atlet akan dapat memukul dengan keras dan mudah mencetak poin, selain itu juga dapat melempar dengan kuat, terutama untuk penjaga *outfield* yang harus melempar dengan jarak yang jauh.

### 3. Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut

Setiap atlet *softball* dituntut untuk memiliki otot perut yang kuat, karena otot perut merupakan bagian pusat untuk semua kekuatan yang dibutuhkan untuk meningkatkan melaksanakan kegiatan fisik yang berbeda. Otot perut merupakan pusat keseimbangan yang berpengaruh terhadap setiap aktivitas atau gerakan. Dalam permainan *softball*, otot perut berguna ketika sedang memukul, melempar, maupun berlari. Oleh sebab itu, jika setiap atlet memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut yang baik, maka akan memberikan pengaruh baik pula terhadap kemampuan bermain *softball* atlet tersebut. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kekuatan dan ketahanan otot perut agar kemampuan bermain *softball* setiap atlet dapat meningkat.

### 4. Kecepatan

Setiap atlet *softball* dituntut untuk dapat berlari dengan cepat. Hal ini diperlukan saat berlari antar *base* agar segera dapat sampai ke *base* berikutnya. Selain itu, kecepatan berlari juga sangat diperlukan bagi pemain *outfield* untuk mengejar bola yang terpukul ke arah *outfield* agar dapat segera menangkap atau mengambil dan sesegera mungkin melempar kepada pemain *infield*. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kecepatan. Karena, jika setiap atlet Pelatda *Softball* Putri DIY memiliki kecepatan yang baik akan berpengaruh terhadap kemampuan bermain *softball*-nya.

## 5. Daya Tahan

Dalam bermain *softball* daya tahan sangat penting, karena waktu bermain dalam permainan *softball* cukup panjang, bisa mencapai waktu antara 2 hingga 4 jam. Apabila seorang atlet tidak mempunyai daya tahan yang baik, maka atlet akan mudah kelelahan, dan tidak akan dapat bermain dengan maksimal terutama pada *inning* akhir. Jika hal tersebut terjadi, maka tim akan dengan mudah dikalahkan oleh tim lawan. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan daya tahan, misalnya dengan lari konstan selama 30 menit. Jika setiap atlet memiliki daya tahan yang baik, maka akan dapat bermain dengan konstan selama permainan.

## 6. Kelincahan

Kelincahan bagi atlet *softball* sangat penting untuk dimiliki. Pada saat bertahan kelincahan berguna ketika sedang mengambil bola pukulan dan sesegera mungkin harus melempar kepada teman. Ketika sedang menyerang, kelincahan berguna bagi seorang *runner* untuk mengecoh tim bertahan. Seorang *runner* harus berlari secepat cepatnya begitu bola dipukul. Apabila bola yang terpukul jauh, maka lari dilanjutkan ke *base* berikutnya, namun jika bola dekat dan tertangkap pemain bertahan, maka *runner* segera kembali ke *base* semula agar tidak dimatikan. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kelincahan. Karena, jika setiap atlet memiliki kelincahan yang

baik, maka akan mudah mematikan *batter* dan *runner* saat bertahan, dan dapat mudah mencetak poin ketika sedang menyerang.

#### 7. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan

Kelentukan bahu dan pergelangan tangan sangat berguna ketika sedang melempar maupun memukul. Pada gerakan melempar, kelentukan bahu dan pergelangan tangan berperan untuk menghasilkan lemparan yang cepat. Terutama jika kelentukan pergelangan tangannya baik maka akan mudah melakukan gerakan lecutan tangan dengan maksimal sehingga hasil leparannya baik. Sedangkan pada gerakan memukul, kelentukan bahu dan pergelangan tangan berguna untuk melakukan ayunan lengan dengan maksimal. Apabila kelentukan bahu dan pergelangan tangan yang dimiliki setiap atlet itu baik, maka lemparan dan pukulan atlet tersebut akan baik pula. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan gerakan statis maupun dinamis untuk meningkatkan kelentukan bahu dan pergelangan tangan agar kemampuan melempar dan memukul setiap atlet meningkat.

#### 8. Kelentukan Punggung

Kelentukan otot punggung juga berperan ketika memukul maupun melempar dalam permainan *softball*. Selain itu otot punggung sangat berperan ketika mendapatkan bola ground, kemudian segera melempar ke penjaga *base*. Perubahan posisi mengambil bola menyusur tanah ke posisi melempar ini sangat didukung oleh kelentukan otot punggung. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY

menambah latihan gerakan statis maupun dinamis yang dapat meningkatkan kelentukan punggung agar kemampuan bermain setiap atlet meningkat.

#### 9. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot disekitar tungkai. Kemampuan ini sangat berguna untuk *pitcher*, terutama ketika *pitcher* akan melakukan lemparan kepada *batter*, *pitcher* harus melakukan gerakan tolakan ke depan untuk memperpendek jarak dan juga untuk menambah kecepatan bola lemparan. Selain itu, daya ledak juga berperan ketika seorang menjadi *runner*, yaitu ketika mulai berlari. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan melompat dengan dua kaki, lompat jongkok atau gerakan lain yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tubuh bagian bawah.

#### 10. Koordinasi Mata dan Tangan

Koordinasi mata dan tangan berperan sangat penting dalam permainan *softball*, yaitu ketika sedang melempar bola, pemain dituntut dapat melempar dengan tepat. Lemparan yang tepat tentu butuh koordinasi yang baik. Selain itu, koordinasi juga berperan ketika sedang memukul bola agar mendapat pukulan yang *impact*, yaitu dimana pemain harus dapat memperkirakan datangnya bola sehingga saat mengayunkan pemukul, perkenaan pemukul tepat pada tengah tengah bola dan tepat di depan badan atau dalam *power position*, sehingga pukulan yang dihasilkan

maksimal. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan lempar target untuk melatih lemparan dan memperbanyak latihan memukul bola lemparan *pitcher* atau sering disebut *life pitch* untuk menambah kemampuan memukul.

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan :

**Tabel 12. Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

Kategori	Komponen Kondisi Fisik									
	Kekuatan			Kecepatan	Daya Tahan	Kelincahan	Kelentukan		Daya Ledak	Kordinasi
	Pegangan	Otot Lengan	Otot Perut				Bahu dan pergelangan tangan	Punggung		
Baik	3	2	2	1	2	3	3	3	4	1
Sedang	8	11	12	12	11	9	10	10	10	9
Kurang	4	2	1	2	2	3	2	2	1	5

Melihat kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan beberapa faktor, salah satunya kurang adanya program latihan yang tersusun. Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan yang tepat untuk masing-masing komponen kondisi fisik yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik Atlet Pelatda secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi PERBASASI DIY khususnya, dan KONI DIY pada umumnya.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan adalah berbeda, yaitu sebanyak 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik, 13 atlet (86,66%) mempunyai profil kondisi fisik sedang, 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik kurang.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, yaitu PERBASASI DIY Bidang Bina Prestasi dan Kepelatihan, pelatih maupun atlet itu sendiri.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang profil kondisi fisik tiap atlet sehingga dapat digunakan sebagai tolok ukur dan motivasi bagi masing-masing atlet, sedangkan bagi pelatih *Softball* Putri DIY menjadi bahan evaluasi terhadap penyusunan program dan keberhasilan latihan yang dilakukan, dan bagi PERBASASI DIY dapat menjadi landasan bagi pengambilan keputusan khususnya dalam rangka keberhasilan prestasi tim Pelatda *Softball* Putri DIY dalam menghadapi Pra Kualifikasi PON 2015.

### C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet *Softball* Putri DIY saja. Hal ini dikarenakan peneliti hanya ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY.
2. Sebelum dilakukan pengambilan data peneliti tidak melakukan tera ulang alat ukur yang akan digunakan. Hal itu dikarenakan dalam penelitian ini tidak untuk membandingkan individu dengan standar yang telah baku, tetapi untuk membandingkan kemampuan masing-masing individu, dan alat yang digunakan adalah sama.
3. Peneliti kurang memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pelaksanaan tes.
4. Peneliti mengalami hambatan ketika pengambilan data, ada 3 atlet yang tidak dapat hadir pada hari yang sudah ditentukan, sehingga peneliti harus mencari hari lain untuk mengambil data.
5. Peneliti tidak memperhatikan keseriusan atlet ketika melaksanakan tes.
6. Instrumen yang digunakan ada yang belum ada validitas dan reliabilitasnya.

#### **D. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet Pelatda Softball Putri DIY, agar mengikuti program latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pelatih, sehingga profil kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih, agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai tolok ukur dari keadaan atlet. Sehingga diharapkan pelatih mampu menyusun program latihan yang terstruktur sesuai kebutuhan masing masing atlet dan tim.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistic Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Bethel, Dell. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball Dan Baseball*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- (1993). *Petunjuk Lengkap Softball Dan Baseball*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Burhan Bugin. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Dinas Olahraga. (1996). *Petunjuk Permainan Softball*. Jakarta: Peuda Khusus Ibukota Jakarta, Dinas Olahraga.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Diktat
- Hamid Darmadi. (2011). *Model Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- <http://www.brianmac.co.uk/ghtmentest>. 2 April 2014
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung.
- Kuswati. (2009). "Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada Perguruan Inkai DIY." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dedikbud.
- Rubiyanto. (2000). ----- . Semarang: UNNES Pres.
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Sridadi. (2006). *Sumbangan Kekuatan Otot Perut, Lengan dan Bahu, dan Otot Jari-Jari Tangan terhadap Lemparan Atas Bola Softball*. Jurnal Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharto. (1997). *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.
- Sukadiyanto, dkk. (2007). *Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- . (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukaryana, dkk. (2003). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Malang: UM Press.
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik: Buku III*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumarno. (2009). Prestasi Olahraga Indonesia. Diakses dari <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com> pada tanggal 8 Maret 2014, Jam 8.00 WIB.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Kampus Karangmalang.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.



**PENGURUS DAERAH PERBASASI**  
**(Perserikatan Baseball & Softball Amatir Seluruh Indonesia)**  
**DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Jl. Cendrawasih No. 36 Demangan Baru Yogyakarta 55281 Tel. 0274 589681 Fax. 0274 566862

No. : 303/PERBASASI-DIY/IV/14

Yogyakarta, 25 April 2014

Perihal : Surat Ijin Penelitian

Lampiran : -

Menanggapi surat Dekan No. 348.IP/UN.34.16/PP/2014 tanggal 21 April 2014 perihal Permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi. Dengan ini Pengurus Daerah PERBASASI DIY memberikan ijin kepada :

Nama : Dian Putri Kurniasari

No. Registrasi : 09601241019

Jurusan : POR

Prodi : PJKR

Untuk melakukan penelitian terhadap atlet Pelatihan Daerah Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

PengDa PERBASASI DIY  
Ketua Umum,

**Ir. Bagus Ardhi Balianoro, MBA.**



**PENGURUS DAERAH PERBASASI**  
**(Perserikatan Baseball & Softball Amatir Seluruh Indonesia)**  
**DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Jl. Cendrawasih No. 36 Demangan Baru Yogyakarta 55281 Tel. 0274 589681 Fax. 0274 566862

---

No. : 304/PERBASASI-DIY/V/14

Yogyakarta, 12 Mei 2014

Perihal : Surat Keterangan

Lampiran : -

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ir. Bagus Ardhi Balianoro, MBA.

Jabatan : Ketua Umum PERBASASI DIY

Menyatakan bahwa mahasiswa tersebut:

Nama : Dian Putri Kurniasari

No. Registrasi : 09601241019

Jurusan : POR

Prodi : PJKR

Telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Softball Putri Daerah Istimewa Yogyakarta" pada bulan Mei 2014.

Demikian surat ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

PengDa PERBASASI DIY

Ketua Umum,

**Ir. Bagus Ardhi Balianoro, MBA.**

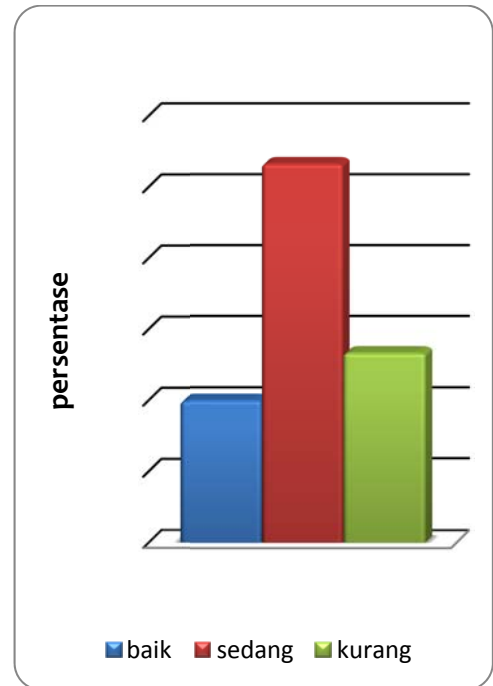
No.	Nama	Kekuatan			Kecepatan	Daya Tahan	Kelincahan	Kelentukan		Daya Ledak	Koordinasi
		pegangan	otot lengan	otot perut				Bahu dan P. Tangan	Punggung		
1	Jelena Jasmine	23	20	20	-5.47	1.95	-25.08	46	32	1.6	6
2	Syifa Aliyya	30	23	17	-5.63	1.61	-27.09	48	32	1.51	5
3	Annisa Indah	21	23	17	-5.45	1.76	-25.88	45	29	1.49	8
4	Isna Zahrotun Nisa	34	18	28	-5.05	1.55	-27.09	41.5	32.5	1.9	9
5	Khomsatun Gusti S.	28.5	21	15	-5.13	1.81	-25.75	64	42	1.9	10
6	Annisa Lestari	36.5	26	21	-5.57	1.8	-25.38	58	47	1.57	8
7	Anisa Rizki Nanda	37	24	17	-5.31	1.77	-26.66	42.5	43	1.79	6
8	Ainun Rizky Lestari	28	19	16	-5.37	1.43	-23.21	35	25	1.73	9
9	Monalisa	30	22	19	-5.16	1.66	-26.02	35	32.5	1.62	5
10	Qory Jumrotul Aqobah	34	15	19	-5.45	1.65	-26.15	39	40	1.74	9
11	Jatu Kartika Sari	28.5	25	18	-5.38	1.84	-24.4	45	35	1.66	7
12	Eka Septiani	38	25	18	-5.15	1.35	-23.93	60	41.5	1.9	7
13	Dian Putri K	37.5	29	25	-4.59	1.91	-22.49	43	41	1.99	8
14	Gustiana Mega Anggita	29	21	18	-5.38	1.83	-26.28	43	32	1.29	9
15	Yeni Asnaili	21	24	13	-5.77	1.61	-27.43	40	30	1.55	6

t-skor											
Kekuatan			Kecepatan	Daya Tahan	Kelincahan	Kelentukan		Daya Ledak	Koordinasi	RATA-RATA	Kategori
pegangan	otot lengan	otot perut				Bahu dan P. Tangan	Punggung				
37.11	43.34	53.39	44.85	64.71	53.01	50.38	44.24	45.79	40.81	<b>47.76</b>	<b>S</b>
49.3	51.91	45.39	39.2	44.71	39.25	52.7	44.24	41.05	34.56	<b>44.23</b>	<b>S</b>
33.62	51.91	45.39	45.55	53.53	47.53	49.23	39.48	40	53.31	<b>45.96</b>	<b>S</b>
56.27	37.63	74.72	59.67	41.18	39.25	45.17	45.03	61.58	59.56	<b>52.01</b>	<b>S</b>
46.69	46.2	40.05	56.85	56.47	48.43	71.22	60.11	61.58	65.81	<b>55.34</b>	<b>S</b>
60.63	60.49	56.05	41.32	55.88	50.96	64.27	68.05	44.21	53.31	<b>55.52</b>	<b>S</b>
61.5	54.77	45.39	50.49	54.12	42.19	46.33	61.7	55.79	40.81	<b>51.31</b>	<b>S</b>
45.82	40.49	42.72	48.38	34.12	65.82	37.65	33.13	52.63	59.56	<b>46.03</b>	<b>S</b>
49.3	49.06	50.72	55.79	47.65	46.58	37.65	45.03	46.84	34.56	<b>46.32</b>	<b>S</b>
56.27	29.06	50.72	45.55	47.06	45.69	42.28	56.94	53.16	59.56	<b>48.63</b>	<b>S</b>
46.69	57.63	48.05	48.02	58.24	57.67	49.23	49	48.95	47.06	<b>51.05</b>	<b>S</b>
63.24	57.63	48.05	56.14	29.41	60.89	66.59	59.32	61.58	47.06	<b>54.99</b>	<b>S</b>
62.36	69.05	66.72	75.91	62.35	70.75	46.91	58.52	66.32	53.31	<b>63.22</b>	<b>B</b>
47.56	46.2	48.05	48.02	57.65	44.8	46.91	44.24	29.47	59.56	<b>47.25</b>	<b>S</b>
33.62	45.77	34.72	34.26	44.71	36.92	43.44	41.06	43.16	40.81	<b>39.84</b>	<b>K</b>
<b>Mean</b>										<b>49.83</b>	
<b>Standar Deviasi</b>										<b>5.91</b>	

No.	Nama	Kekuatan pegangan	Kategori
1	Jelena Jasmine	23	K
2	Syifa Aliyya	30	S
3	Annisa Indah	21	K
4	Isna Zahrotun Nisa	34	S
5	Khomsatun Gusti S.	28.5	S
6	Annisa Lestari	36.5	B
7	Anisa Rizki Nanda	37	B
8	Ainun Rizky Lestari	28	S
9	Monalisa	30	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	34	S
11	Jatu Kartika Sari	28.5	S
12	Eka Septiani	38	B
13	Dian Putri K	37.5	B
14	Gustiana Mega Anggita	29	S
15	Yeni Asnaili	21	K

Mean	30.4
SD	5.74
Median	30
Modus	30
Max	38
Min	21

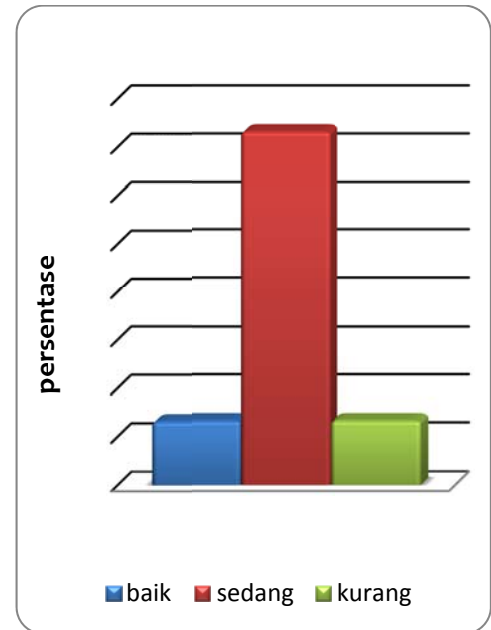
Kelas Interval	Kategori
> 36.14	Baik
24.66 – 36.14	Sedang
< 24.66	Kurang



No.	Nama	Kekuatan otot lengan	Kategori
1	Jelena Jasmine	20	S
2	Syifa Aliyya	23	S
3	Annisa Indah	23	S
4	Isna Zahrotun Nisa	18	K
5	Khomsatun Gusti S.	21	S
6	Annisa Lestari	26	B
7	Anisa Rizki Nanda	24	S
8	Ainun Rizky Lestari	19	S
9	Monalisa	22	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	15	K
11	Jatu Kartika Sari	25	S
12	Eka Septiani	25	S
13	Dian Putri K	29	B
14	Gustiana Mega Anggita	21	S
15	Yeni Asnaili	24	S

Mean	22.33
SD	3.50
Median	23
Modus	23
Max	29
Min	15

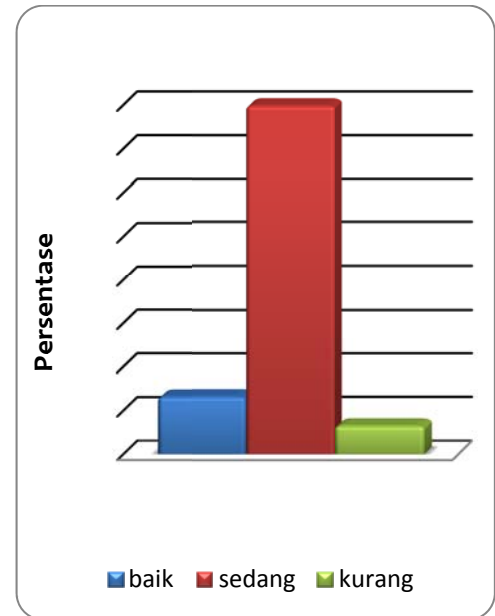
Kelas Interval	Kategori
> 25.83	Baik
18.83 – 25.83	Sedang
< 18.83	Kurang



No.	Nama	Kekuatan otot perut	Kategori
1	Jelena Jasmine	20	S
2	Syifa Aliyya	17	S
3	Annisa Indah	17	S
4	Isna Zahrotun Nisa	28	B
5	Khomsatun Gusti S.	15	S
6	Annisa Lestari	21	S
7	Anisa Rizki Nanda	17	S
8	Ainun Rizky Lestari	16	S
9	Monalisa	19	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	19	S
11	Jatu Kartika Sari	18	S
12	Eka Septiani	18	S
13	Dian Putri K	25	B
14	Gustiana Mega Anggita	18	S
15	Yeni Asnaili	13	K

Mean	18.73
SD	3.75
Median	18
Modus	17
Max	28
Min	13

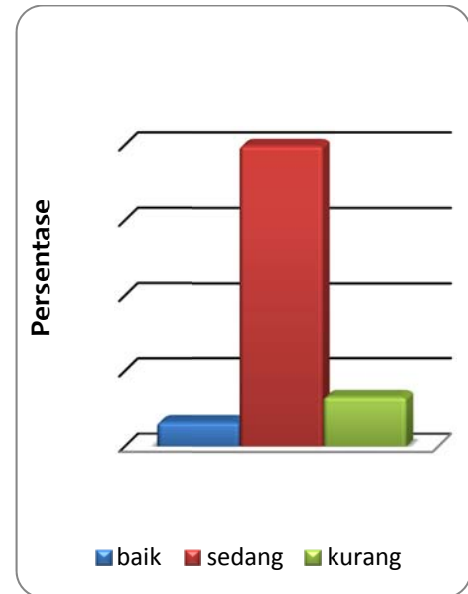
Kelas Interval	Kategori
> 22.47	Baik
14.99 – 22.47	Sedang
< 14.99	Kurang



No.	Nama	Kecepatan	Kategori
1	Jelena Jasmine	-5.47	S
2	Syifa Aliyya	-5.63	K
3	Annisa Indah	-5.45	S
4	Isna Zahrotun Nisa	-5.05	S
5	Khomsatun Gusti S.	-5.13	S
6	Annisa Lestari	-5.57	S
7	Anisa Rizki Nanda	-5.31	S
8	Ainun Rizky Lestari	-5.37	S
9	Monalisa	-5.16	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	-5.45	S
11	Jatu Kartika Sari	-5.38	S
12	Eka Septiani	-5.15	S
13	Dian Putri K	-4.59	B
14	Gustiana Mega Anggita	-5.38	S
15	Yeni Asnaili	-5.77	K

Mean	-5.32
SD	0.28
Median	-5.38
Modus	-5.45
Max	-4.59
Min	-5.77

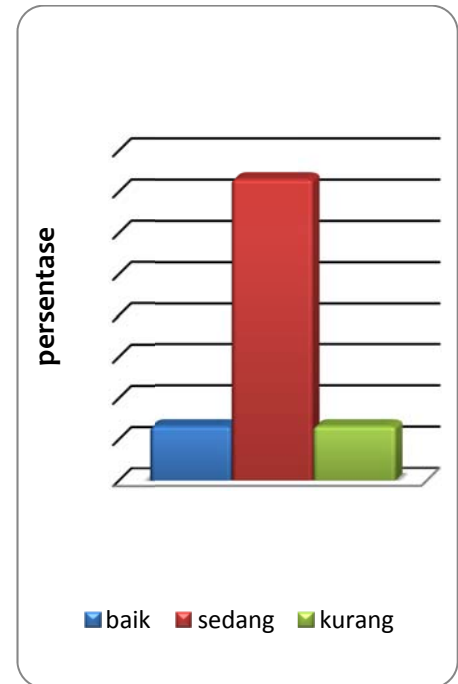
Kelas Interval	Kategori
> -5.04	Baik
(-5.04) – (-5.60)	Sedang
< -5.60	Kurang



No.	Nama	Daya tahan	Kategori
1	Jelena Jasmine	1.95	B
2	Syifa Aliyya	1.61	S
3	Annisa Indah	1.76	S
4	Isna Zahrotun Nisa	1.55	S
5	Khomsatun Gusti S.	1.81	S
6	Annisa Lestari	1.8	S
7	Anisa Rizki Nanda	1.77	S
8	Ainun Rizky Lestari	1.43	K
9	Monalisa	1.66	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	1.65	S
11	Jatu Kartika Sari	1.84	S
12	Eka Septiani	1.35	K
13	Dian Putri K	1.91	B
14	Gustiana Mega Anggita	1.83	S
15	Yeni Asnaili	1.61	S

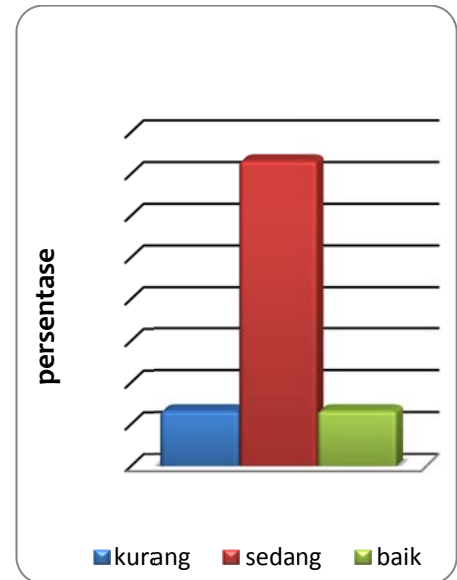
Mean	1.70
SD	0.17
Median	1.76
Modus	1.61
Max	1.95
Min	1.35

Kelas Interval	Kategori
> 1.87	Baik
1.53 – 1.87	Sedang
< 1.53	Kurang



No.	Nama	Kelincahan	Kategori
1	Jelena Jasmine	-25.08	S
2	Syifa Aliyya	-27.09	K
3	Annisa Indah	-25.88	S
4	Isna Zahrotun Nisa	-27.09	K
5	Khomsatun Gusti S.	-25.75	S
6	Annisa Lestari	-25.38	S
7	Anisa Rizki Nanda	-26.66	S
8	Ainun Rizky Lestari	-23.21	B
9	Monalisa	-26.02	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	-26.15	S
11	Jatu Kartika Sari	-24.4	S
12	Eka Septiani	-23.93	B
13	Dian Putri K	-22.49	B
14	Gustiana Mega Anggita	-26.28	S
15	Yeni Asnaili	-27.43	K
	Mean	-25.52	
	SD	1.46	
	Median	-25.88	
	Modus	-27.09	
	Max	-22.49	
	Min	-27.43	

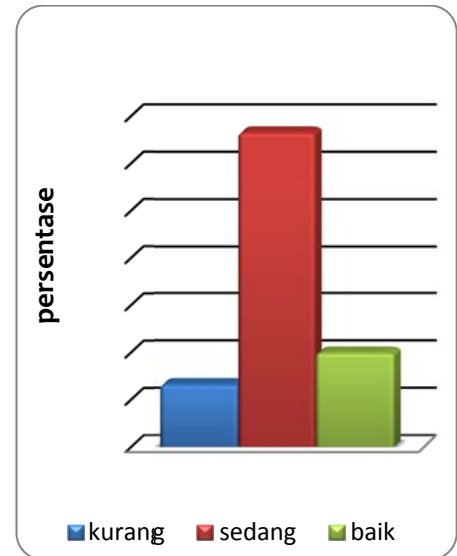
Kelas Interval	Kategori
> -26.98	Baik
(-24.06) – (-26.98)	Sedang
< -24.06	Kurang



No.	Nama	Kelentukan Bahu	Kategori
1	Jelena Jasmine	46	S
2	Syifa Aliyya	48	S
3	Annisa Indah	45	S
4	Isna Zahrotun Nisa	41.5	S
5	Khomsatun Gusti S.	64	B
6	Annisa Lestari	58	B
7	Anisa Rizki Nanda	42.5	S
8	Ainun Rizky Lestari	35	K
9	Monalisa	35	K
10	Qory Jumrotul Aqobah	39	S
11	Jatu Kartika Sari	45	S
12	Eka Septiani	60	B
13	Dian Putri K	43	S
14	Gustiana Mega Anggita	43	S
15	Yeni Asnaili	40	S

Mean	45.67
SD	8.64
Median	43
Modus	45
Max	64
Min	35

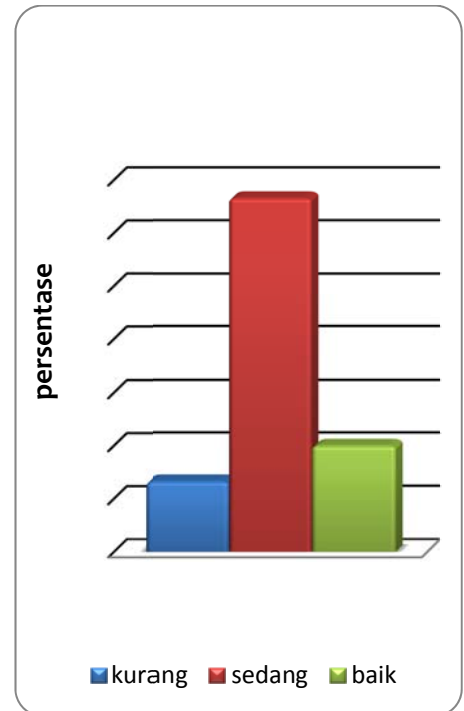
Kelas Interval	Kategori
> 54.31	Baik
37.03 – 54.31	Sedang
< 37.03	Kurang



No.	Nama	Kelentukan Punggung	Kategori
1	Jelena Jasmine	32	S
2	Syifa Aliyya	32	S
3	Annisa Indah	29	K
4	Isna Zahrotun Nisa	32.5	S
5	Khomsatun Gusti S.	42	B
6	Annisa Lestari	47	B
7	Anisa Rizki Nanda	43	B
8	Ainun Rizky Lestari	25	K
9	Monalisa	32.5	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	40	S
11	Jatu Kartika Sari	35	S
12	Eka Septiani	41.5	S
13	Dian Putri K	41	S
14	Gustiana Mega Anggita	32	S
15	Yeni Asnaili	30	S

Mean	35.63
SD	6.29
Median	32.5
Modus	32
Max	47
Min	25

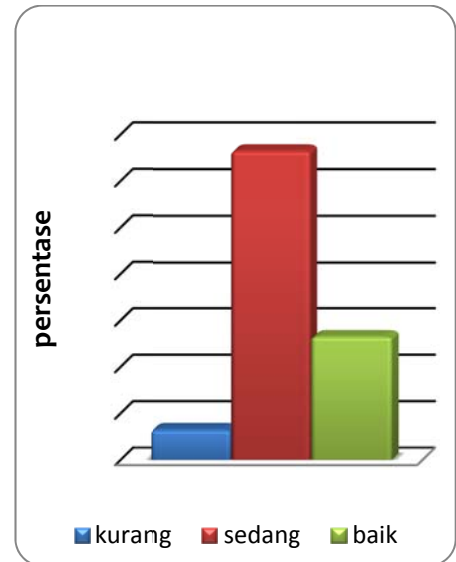
Kelas Interval	Kategori
> 41.93	Baik
29.33 – 41.93	Sedang
< 29.33	Kurang



No.	Nama	Daya ledak	Kategori
1	Jelena Jasmine	1.6	S
2	Syifa Aliyya	1.51	S
3	Annisa Indah	1.49	S
4	Isna Zahrotun Nisa	1.9	B
5	Khomsatun Gusti S.	1.9	B
6	Annisa Lestari	1.57	S
7	Anisa Rizki Nanda	1.79	S
8	Ainun Rizky Lestari	1.73	S
9	Monalisa	1.62	S
10	Qory Jumrotul Aqobah	1.74	S
11	Jatu Kartika Sari	1.66	S
12	Eka Septiani	1.9	B
13	Dian Putri K	1.99	B
14	Gustiana Mega Anggita	1.29	K
15	Yeni Asnaili	1.55	S

Mean	1.68
SD	0.19
Median	1.66
Modus	1.9
Max	1.99
Min	1.29

Kelas Interval	Kategori
> 1.87	Baik
1.49 – 1.87	Sedang
< 1.49	Kurang



No.	Nama	Koordinasi mata tangan	Kategori
1	Jelena Jasmine	6	K
2	Syifa Aliyya	5	K
3	Annisa Indah	8	S
4	Isna Zahrotun Nisa	9	S
5	Khomsatun Gusti S.	10	B
6	Annisa Lestari	8	S
7	Anisa Rizki Nanda	6	K
8	Ainun Rizky Lestari	9	S
9	Monalisa	5	K
10	Qory Jumrotul Aqobah	9	S
11	Jatu Kartika Sari	7	S
12	Eka Septiani	7	S
13	Dian Putri K	8	S
14	Gustiana Mega Anggita	9	S
15	Yeni Asnaili	6	K

Mean	7.47
SD	1.60
Median	8
Modus	9
Max	10
Min	5

Kelas Interval	Kategori
> 9.07	Baik
6.87 – 9.07	Sedang
< 6.87	Kurang

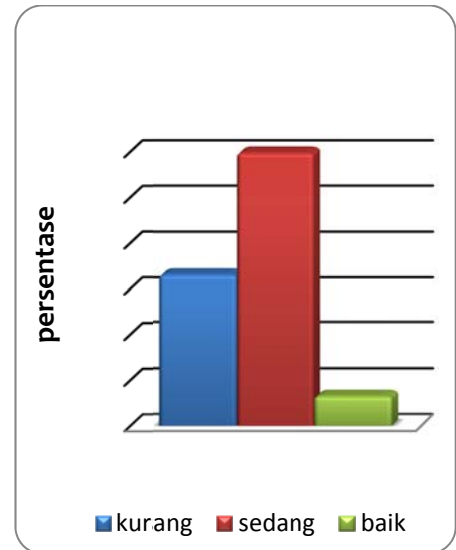




Foto 1  
Penjelasan Petunjuk Pelaksanaan



Foto 2  
Pemanasan Bersama



Foto 3  
Tes Kekuatan Pegangan (*handgrip dynamometer*)



Foto 4  
Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan (*push up*)



Foto 5  
Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut (*sit up*)



Foto 6  
Tes Lari Cepat 30 meter



Foto 7  
Start Tes Lati 12 menit



Foto 8  
Tes Lari Bilak Balik (*shuttle run*)



Foto 9  
Tes Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan



Foto 10  
Tes Kelentukan Punggung



Foto 11  
Tes Daya Ledak (lompat jauh tanpa awalan)



Foto 12  
Tes Koordinasi (lempar tangkap bola tenis pada dinding)