

**KEMAMPUAN LEMPARAN ATAS DAN KEMAMPUAN MEMUKUL  
BOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL*  
SMA NEGERI 1 WATES TAHUN 2018**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Teguh Prasajo  
NIM 13601241083

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**KEMAMPUAN LEMPARAN ATAS DAN KEMAMPUAN MEMUKUL  
BOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL*  
SMA NEGERI 1 WATES TAHUN 2018**

Oleh :

Teguh Prasajo  
NIM 13601241083

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lemparan atas dan kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA Negeri 1 Wates yang berjumlah 30 siswa yang meliputi 15 siswa putra dan 15 siswa putri. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen yang terdiri dari 2 item tes yaitu: *Overhand Throw for Accuracy Test* dan *Fungo Batting Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan presentase.

Secara rinci kemampuan lemparan atas dan kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018 adalah sebagai berikut: Kemampuan lemparan atas diperoleh hasil 7 peserta didik (23,33%) kategori baik sekali, 4 peserta didik (13,33%) kategori baik, 13 peserta didik (43,33%) kategori cukup, 6 peserta didik (20,00%) kategori kurang, dan 0 peserta didik (0%) kategori kurang sekali. Kemampuan memukul bola diperoleh hasil 4 peserta didik (13,33%) kategori baik sekali, 4 peserta didik (13,33%) kategori baik, 14 peserta didik (46,67%) kategori cukup, 7 peserta didik (23,33%) kategori kurang dan 1 peserta didik (3,33%) kategori kurang sekali.

*Kata Kunci: Kemampuan Lemparan Atas dan Kemampuan Memukul Bola, Siswa Peserta Ekstrakurikuler Softball, SMA Negeri 1 Wates*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Teguh Prasajo  
Nim : 13601241083  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Kemampuan Lemparan Atas dan Kemampuan Memukul Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* SMA Negeri 1 Wates Tahun 2018

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10-12- 2018

Yang menyatakan,



Teguh Prasajo

NIM. 13601241083

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEMAMPUAN LEMPARAN ATAS DAN KEMAMPUAN MEMUKUL  
BOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL*  
SMA NEGERI 1 WATES TAHUN 2018**

Disusun Oleh:

Teguh Prasajo  
NIM 13601241083

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 10 Desember 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KEMAMPUAN LEMPARAN ATAS DAN KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SOFTBALL SMA NEGERI 1 WATES TAHUN 2018**

Disusun Oleh:

Teguh Prasajo  
NIM 13601241083

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 19 Desember 2018

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto H., SPd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		18 / 11 2019
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M. Or. Sekertaris Penguji		17 / 11 2019
Dr. Agus Susworo Dwi M., M. Pd. Penguji I		17 / 11 2019

Yogyakarta, ... Januari 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 198407071988121001

## **MOTTO**

Dimana ada kemauan, disitu ada jalan.

**-Pepatah-**

Jangan kejar kesuksesan, jadilah manusia yang bisa memahami potensi yang ada didalam dirimu dan kesuksesan akan mengikutimu.

**-3 Idiot-**

Hidup Harus Merdeka!

**-Teguh Prasajo-**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya tercinta yang selalu memberikan segala sesuatu yang baik untuk saya baik dukungan, semangat dan doanya.
2. Kakak dan adik tercinta, A Hanif, Teh Qiqi, A alan, dan De Shobur yang selalu setia menemani dan mengontrol saya dimana pun, walau disaat jauh.
3. Sahabat terbaik saya, Mbin, Angga, Fikri, Haris, yang sudah memberi kesan yang berharga selama masa belajar.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kemampuan Lemparan Atas dan Kemampuan Memukul Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* SMA Negeri 1 Wates Tahun 2018” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberi semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu selama menjadi mahasiswa FIK di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

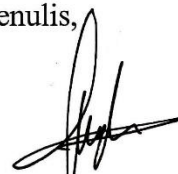


5. Drs. Slamet Riyadi selaku Kepala SMA Negeri 1 Wates yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Eka Yuni Mulyadi, Spd. selaku guru dan pembina ekstrakurikuler softball yang telah mengizinkan dan membantu dalam penelitian ini.
7. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2013 khususnya kelas B Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
8. Seluruh insan di *club softball Black Diamond*. Terutama para pelatih saya, mas Joko, mba Puri, ka Budi yang selalu sabar membimbing dan melatih selama saya menjadi atlet.
9. Rekan-rekan UKM Softball UNY yang selalu berjuang berlatih untuk memperoleh prestasi demi kampus ini, terutama untuk para thomjon.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 10-12- 2018

Penulis,



Teguh Prasojo  
NIM. 13601241083

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat <i>Softball</i> .....	8
2. Sarana dan Prasarana <i>Softball</i> .....	9
3. Teknik Dasar Permainan <i>Softball</i> .....	15
4. Hakikat Melempar .....	21
5. Mekanika Gerak Melempar .....	25
6. Hakikat Ketepatan / Akurasi .....	30
7. Hakikat Memukul .....	31
8. Biomekanika Memukul .....	34
9. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Lemparan atas dan Memukul Bola .....	37
10. Hakikat Ekstrakurikuler .....	40
11. Profil Ektrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wates .....	41
12. Karakteristik Siswa SMA .....	41
B. Penelitian Yang Relevan .....	43

C. Kerangka Berfikir .....	45
<b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Definisi Operasional Penelitian .....	47
D. Subjek Penelitian .....	48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
1. Instrumen Penelitian .....	49
2. Teknik Pengumpulan Data .....	51
F. Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	53
1. Kemampuan Lemparan ( <i>Overhand Accuracy Throwing</i> ) .....	53
2. Kemampuan Memukul ( <i>Fungo Batting Test</i> ) .....	59
B. Pembahasan .....	65
C. Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	69
B. Implikasi Penelitian .....	69
C. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data keikutsertaan SMA Negeri 1 Wates di Kejuaraan Redfox Cup 4	
Tabel 2.	Rumus Kategori .....	52
Tabel 3.	Data Hasil Perhitungan Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putra SMA Negeri 1 Wates .....	53
Tabel 4.	Kategori Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putra SMA Negeri 1 Wates .....	54
Tabel 5.	Data Hasil Perhitungan Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putri SMA Negeri 1 Wates .....	55
Tabel 6.	Kategori Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putri SMA Negeri 1 Wates .....	56
Tabel 7.	Data Hasil Perhitungan Kemampuan Lemparan Atas Secara Keseluruhan .....	57
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kemampuan Lemparan Atas Secara Keseluruhan .....	58
Tabel 9.	Data Hasil Perhitungan Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putra SMA Negeri 1 Wates .....	59
Tabel 10.	Kategori Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putra SMA Negeri 1 Wates .....	60
Tabel 11.	Data Hasil Perhitungan Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putri SMA Negeri 1 Wates .....	61
Tabel 12.	Kategori Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putri SMA Negeri 1 Wates .....	62
Tabel 13.	Data Hasil Perhitungan Kemampuan Memukul Bola Secara Keseluruhan .....	63
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul Bola Secara Keseluruhan .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan <i>Softball</i> .....	10
Gambar 2.	<i>Bat Softball</i> .....	11
Gambar 3.	<i>Bola Softball</i> .....	12
Gambar 4.	<i>Base I, II, dan III</i> .....	12
Gambar 5.	<i>Home Plate</i> .....	13
Gambar 6.	<i>Pitcher Plate</i> .....	13
Gambar 7.	<i>Glove Softball</i> .....	14
Gambar 8.	Sepatu <i>Softball</i> .....	14
Gambar 9.	<i>Helmet, Body Protector dan Leg Guard</i> .....	15
Gambar 10.	Teknik Memegang Bola <i>Softball</i> .....	16
Gambar 11.	Teknik Melempar Bola <i>Softball</i> .....	17
Gambar 12.	Teknik Menangkap Bola <i>Softball</i> .....	17
Gambar 13.	Teknik <i>Pitching</i> .....	18
Gambar 14.	Teknik <i>Catcher</i> .....	19
Gambar 15.	Teknik Memukul Bola .....	19
Gambar 16.	Tenik Lari <i>Base</i> .....	20
Gambar 17.	Teknik <i>Slide</i> Lurus .....	21
Gambar 18.	Teknik <i>Slide</i> Mengait .....	21
Gambar 19.	Teknik <i>Slide</i> dengan Kepala Terlebih Dahulu .....	21
Gambar 20.	Cara Memegang Bola <i>Softball</i> .....	27
Gambar 21.	Langkah-Langkah Melempar .....	27
Gambar 22.	Teknik Gerakan Memukul Bola .....	33
Gambar 23.	Biomekanika Memukul .....	36
Gambar 24.	Tes <i>Overhand Accuracy Throw</i> .....	50
Gambar 25.	Tes Fungo Batting .....	50

Gambar 26.	Histogram Hasil Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putra SMA Negeri 1 Wates .....	55
Gambar 27.	Histogram Hasil Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putri SMA Negeri 1 Wates .....	57
Gambar 28.	Histogram Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> SMA Negeri 1 Wates Secara Keseluruhan .....	59
Gambar 29.	Histogram Hasil Tes Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putra SMA Negeri 1 Wates .....	61
Gambar 30.	Histogram Hasil Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> Putri SMA Negeri 1 Wates .....	63
Gambar 31.	Histogram Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Softball</i> SMA Negeri 1 Wates Secara Keseluruhan .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari UNY .....	75
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari KESBANGPOL.....	76
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari DISPORA .....	77
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Dari SMA Negeri 1 Wates .....	78
Lampiran 5. Data Siswa Peserta Ekstrakurikuler Yang Mengikuti Penelitian...	79
Lampiran 6. Data Kasar Peserta Ekstrakurikuler Softball Putra SMA Negeri 1 Wates .....	80
Lampiran 7. Data Kasar Peserta Ekstrakurikuler Softball Putri SMA Negeri 1 Wates .....	81
Lampiran 8. Data Kasar Peserta Ekstrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wa- tes .....	82
Lampiran 9. Hasil Olah Data Putra .....	84
Lampiran 10. Hasil Olah Data Putri .....	85
Lampiran 11. Hasil Olah Data Keseluruhan .....	86
Lampiran 12. Dokumentasi .....	89

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

*Softball* merupakan cabang olahraga permainan tim yang berkembang dan populer di negara-negara benua Amerika, Asia Pasifik, dan Oseania, Indonesia salah satunya. Hal ini dibuktikan dengan peringkat induk organisasi *baseball* (IBAF) dan *softball* (ISF) serta kejuaraan-kejuaraan dunia yang ada. Tidak ada sejarah yang pasti mengenai olahraga ini, namun yang pasti olahraga ini berawal dari permainan rakyat yang dikembangkan dan dibuat standarisasi dengan dibuatnya induk-induk olahraga dan peraturan dasar dalam permainan. Olahraga asli Amerika Serikat ini mulai berkembang di Indonesia sejak tahun 1960-an. Kemudian untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan *Baseball* dan *softball* di Indonesia, dibentuklah organisasi induk dengan nama Perbasasi (Perserikatan *Baseball* dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia) pada tahun 1967.

*Softball* belum memasyarakat secara luas dibandingkan dengan olahraga-olahraga yang lainnya. Hal ini dikarenakan sarana dan prasarana yang digunakan dalam olahraga ini tergolong mahal dan tidak mudah didapatkan oleh masyarakat. Sarana dan prasarana tersebut misalnya seperti: lapangan, bat atau alat pemukul, *glove*, bola *softball*, *body protector*, sepatu, dan atribut lainnya. Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tergolong sulit untuk memperoleh peralatan *softball*, dan tidak semua toko olahraga menyediakannya. Sedangkan untuk lapangan *softball* di DIY hanya terdapat di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan Universitas Gajah Mada (UGM).



Meskipun demikian, olahraga *softball* telah dikembangkan di DIY, hal tersebut dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler olahraga ini di beberapa Sekolah Menengah Atas (SMA), dan beberapa perguruan tinggi seperti: UGM, UNY, Universitas Pembangunan Nasional (UPN), dan Universitas Islam Indonesia (UII).

Pada masa sekarang ini orang aktif dan tekun berolahraga sebagian besar mengarah pada pencapaian prestasi salah satunya adalah *softball*. *Softball* adalah permainan yang di jadikan materi dalam kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Wates. Di dalam permainan *softball*, tim yang lebih banyak melakukan *hit* (memukul) ialah tim yang meraih *point* dan berpotensi untuk menang, selain itu tim yang melakukan banyak kesalahan/*error* bisa mengakibatkan kekalahan. Pada tanggal 9-16 Oktober 2016, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Softball UNY mengadakan kejuaraan *softball* putra antar SMA yakni INVITASI SOFTBALL PUTRA ANTAR SMA. Kejuaraan tersebut diikuti oleh 4 tim, yaitu SMAN 1 Wates, SMAN 1 Pengasih, SMAN 1 Lendah, dan SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Dan hasil dari kejuaraan tersebut tim SMAN 1 Wates keluar sebagai juara pertama kemudian SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta sebagai juara ke-2. Kejuaraan tersebut merupakan kejuaraan kecil karena sifatnya masih dalam tingkat regional dan hanya di ikuti 4 peserta.

Teknik dasar *softball* merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Permainan *softball* akan menarik, jika para pemainnya menguasai teknik dasar permainan *softball*. Endang Widyastuti (2013:17) menyatakan

untuk dapat menjadi pemain *softball* yang baik haruslah menguasai teknik-teknik dasar yang menunjang permainan karena berkaitan dengan taktik dan strategi pertahanan dan penyerangan. Keterampilan yang harus dimiliki tersebut antara lain teknik melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memukul, teknik berlari ke *base*, dan teknik *sliding*. Maka dari itu pentingnya seorang pemain softball untuk dapat menguasai teknik dasar softball, karena kemampuan seorang pemain *softball* menguasai teknik dasar permainan *softball* akan mendukung penampilannya baik secara individu maupun kelompok (tim).

Berdasarkan hasil observasi ke sekolah SMAN 1 Wates pada tanggal 17 Desember 2017 ada beberapa informasi yang didapat, bahwa SMAN 1 Wates juga pernah mengikuti kejuaraan SMA tingkat nasional yaitu *Redfox Cup*, kejuaraan tersebut merupakan kejuaraan *softball* antar SMA paling bergengsi di Indonesia, hasil dalam mengikuti kejuaraan tersebut masih jauh untuk meraih prestasi. Karena perbedaan kualitas gerak dasar permainan *softball* yang cukup jauh, dengan sekolah sekolah lainnya seperti sekolah dari Jawa Barat, Sulawesi Tenggara, Jakarta, Lampung, gerak dasarnya pun meliputi seperti lemparan dari seorang *pitcher*, *fielding*, dan memukul. Di samping itu provinsi lain selain Yogyakarta populasi *baseball* ataupun *softball* lebih berkembang, sebagai contoh di Jawa Barat, cukup banyak kota yang aktif dalam pembinaan *softball* ini seperti Kota Bandung, Kabupaten Bandung, Kota Cirebon, Kota Tasikmalaya, Kota Bogor, Kota Bekasi dan kota karawang, sehingga banyak lahir bibit-bibit baru untuk menjadi atlet dan persaingan di Jawa barat pun

sangat ketat. Berikut data keikutsertaan SMA Negeri 1 Wates dalam mengikuti kejuaraan *Redfox Cup*.

Tabel 1. Data keikutsertaan SMA Negeri 1 Wates di Kejuaraan *Redfox Cup*

No	Keterangan	Tahun	Hasil
1	Putra dan putri	2016	Sebagai peserta
2	Putri	2017	Sebagai peserta
3	Putra	2018	Sebagai peserta

Menurut pengamatan penulis pada saat observasi, dalam kegiatan latihan di sekolah, pelatih tidak terlalu mementingkan tentang teknik dasar permainan softball, tapi lebih kedalam sebuah permainannya, yang berasumsi bahwa lebih sering melakukan permainan dapat menambah pengalaman dan mental atlet. Namun selama kejuaraan yang diadakan UKM UNY berlangsung SMAN 1 Wates dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan (*final*) merupakan regu yang lebih sedikit melakukan *error*, dan lebih banyak melukan *hit*. Maksud *error* disini adalah regu yang jarang melukan kesalahan pada saat melempar/*throwing*. Yang paling mendominasi dalam permainan softball pada saat bertahan adalah lemparan atas, dibandingkan dengan lemparan samping menangkap bola, karena lemparan atas lebih sering digunakan pada permainan ini juga membutuhkan banyak teknik. kemudian pada saat menyerang/*offence* yang paling mendominasi adalah memukul/*hit* bola dibandingkan dengan teknik menyerang yang lainnya seperti *bunt*. Oleh sebab itu, penulis merasa tertarik untuk menjadikan SMAN 1 Wates sebagai objek penelitian. Untuk

mengetahui kemampuan *throwing*/lemparan atas dan *hit*/memukul perlu kiranya diadakan penelitian tentang “Kemampuan lemparan atas dan memukul peserta didik ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui hasil dari kemampuan melempar atas terhadap ketepatan sasaran pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates.
2. Belum diketahui hasil dari kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates.
3. SMA Negeri 1 Wates masih sulit untuk bisa meraih prestasi di kejuaraan *softball* tingkat nasional.
4. Kurangnya pemahaman pelatih akan pentingnya latihan teknik dasar dalam permainan *softball*.

## **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari penafsiran yang salah dalam penelitian ini , masalah penelitian akan dibatasi pada Kemampuan lemparan atas dan memukul bola terhadap ketepatan sasaran pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates.

#### **D. Rumusan Masalah**

Untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, perlu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMAN 1 Wates?
2. Seberapa tinggi kemampuan memukul bola siswa pada peserta ekstrakurikuler *softball* SMAN 1 Wates?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates.
2. Kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan pengembangan aspek bakat untuk menyalurkan aspirasinya melalui ekstrakurikuler. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk penelitian lebih lanjut dan dapat menambah referensi perpustakaan sebagai wahana menggali ilmu pengetahuan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru Olahraga

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang permainan *softball*.

### b. Bagi Siswa Peserta Didik Kegiatan Ektrakurikuler *Softball*.

Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengetahui kemampuan melempar atas dan memukul bola dalam permainan *softball*.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Softball**

Permainan *softball* merupakan olahraga bola kecil beregu yang terdiri dari dua tim. Permainan *softball* berasal dari Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* adalah perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*.

Bola *softball* berdiameter 28-30,5 cm; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*batt*). Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defense*) dan tim yang memukul (*offense*). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutari tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*.

Seperti yang dikemukakan oleh Subardjah (2000: 67) olahraga kelompok atau tim adalah cabang olahraga yang dilakukan secara beregu yang didalamnya terdapat unsur kerjasama dalam tim sesuai dengan ketentuan dari masing-masing jenisnya, seperti misalnya: bola voli, sepak bola, *Softball* dan bola basket. Kemudian pernyataan Rachman (2007:276) yang memberikan definisi *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 yang dimainkan dalam lapangan berbentuk "*diamond*". Setiap regu memiliki

kesempatan untuk menjadi tim penyerang (memukul) dan menjadi tim penjaga (bertahan).

Dari teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa *softball* adalah olahraga yang masuk kedalam permainan memukul (*striking games*), dan permainan ini dilakukan oleh dua tim , yang satu timnya terdiri dari 9 orang, yang dimainkan dalam lapangan yang berbentuk *diamond*.

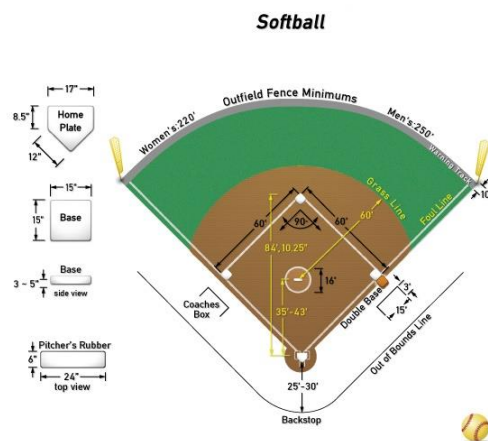
## **2. Sarana dan Prasarana *Softball***

Dalam perkembangannya *softball* saat ini sudah mulai dikenal banyak kalangan, ini terbukti dari kurikulum SMA yang menjadikan *Softball* menjadi salah satu olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah. Namun dalam pelaksanaan pembelajaran masih belum maksimal, pembelajaran disampaikan hanya berupa materi dan gambar. Hal ini disebabkan peralatan *Softball* yang banyak dan cukup mahal, sehingga sekolah tidak menyediakan peralatan tersebut. Selain perlengkapan yang cukup mahal harganya, *Softball* memiliki lapangan yang berbeda dan masih jarang ada dibandingkan dengan lapangan permainan olahraga lain yang sebagian besar berupa persegi dan lingkaran atau oval. Menurut Cristiana (2011:2-3) lapangan *softball* harus berupa tanah yang datar yang bebas dari rintangan dengan ukuran lapangan sisi 16,78m x 16,78m x 16,76m x 16,76m yang menyerupai intan atau *diamond*. Lapangan permainan *Softball* memiliki 4 *base*, yaitu *base* yang berbentuk persegi berukuran 38cm x 38cm yaitu I, II, dan III dan *base* yang berbentuk persegi lima adalah *home plate* dengan ukuran 43cm x 30cm x 22cm x 22cm x 30cm. Di tengah lapangan terdapat *pitcher plate* atau tempat pelambung yaitu tempat *pitcher* melakukan



atau *pitching* , ukuran *pitcher plate* adalah 15cm x 60cm. selain itu terlihat garis sepanjang 1m, yang ditarik dari pertengahan *antara home plate* dan *base I*, terus sampai keluar *base I* adalah batas yang di perbolehkan bagi *baserunner* untuk menghindari *baseman*.

Selanjutnya ada *batting box* dan tempat pembantu atau *coach* memberikan kode aba-aba (Dell Bethel 1987: 9-10). Lapangan dibagi menjadi dua bagian, yaitu wilayah *infield* yaitu bagian lapangan yang berbentuk belah ketupat dan terbuat dari *grafel* atau tanah merah. Di wilayah *infield* inilah terdapat *batter box*, *pitcher plate*, *home plate*, dan *base*. Bagian yang kedua adalah wilayah *outfield*, lapangan dengan garis melengkung (seperti kipas) dan berumput. Gambar lapangan *softball* secara umum dapat dilihat dari gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Lapangan *Softball*  
 (<http://softball.isport.com/softball-guides/softball-field-dimensions>)

Selain lapangan ada beberapa perlengkapan yang digunakan pemain *softball* dapat berupa perlengkapan pribadi, perlengkapan kelompok dan perlengkapan untuk pertandingan di lapangan. Peralatan *softball* menurut Dell-

Bethel (1987: 13-15), yang digunakan oleh pemain *softball* adalah sebagai berikut:

a. Pemukul (*Bat* )

Alat pemukul berbentuk bulat dengan permukaannya rata. Terbuat dari sepotong kayu yang keras, logam, bambu, plastik, grafit, karbon, magnesium serat kaca, keramik, atau bahan komposit lainnya yang disetujui oleh Komisi Standarisasi Peralatan Main ISF. Ukuran panjangnya tidak melebihi 86,4 cm dengan diameter pada bagian ujung gemuk tidak boleh melebihi 5,7 cm. Tempat pegangannya boleh dibalut kiranglebih 40cm. Bat pemukul dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. *Bat Softball*  
(<http://sportsoeasy.com/top-best-softball-bats-reviews/>)

b. Bola

Bola berbentuk bulat terbuat dari kulit atau bahan sintesis berwarna putih atau kuning kehijauan, ukuran keliling 30 cm dan beratnya adalah 190 gram. Bola *Softball* dapat dilihat pada gambar 3 dibawah ini:



Gambar 3. Bola *Softball*

(<https://www.tokopedia.com/yunasport/bola-softball-mizuno-isf-150>)

c. *Base I, II, III*

Berbentuk bujur sangkar dibuat dari kanvas atau yang sejenis., ukuran 38cm x 38cm. Masing-masing diikat atau ditanam dalam tanah agar tidak mudah berpindah. *Base I, II, dan III* dapat dilihat pada gambar 4 dibawah ini:



*Base II dan III*

*Base I*

Gambar 4. *Base I, II, dan III*

(<http://www.baseballmonkey.com/homerun-accessories-field-equipment/homerun-bases.html>)

d. *Base IV (Home Plate)*

Bentuk segi lima terbuat dari karet ukuran 43cm x 30cm x 22cm x 30cm.

*Home plate* dapat dilihat pada gambar 5 dibawah ini:



Gambar 5. *Home plate*  
(<http://www.thesoftballshop.co.uk/softball-accessories-c21/field-equipment-c23/pitchers-plate-p304>)

e. Tempat Pelambung (*Pitcher Plate*)

Terbuat dari kayu atau karet posisi rata dengan tanah ukuran 15 cm x 60cm. *Pitcher's plate* dapat dilihat pada gambar 6 dibawah ini:



Gambar 6. *Pitcher Plate*  
(<http://www.thesoftballshop.co.uk/softball-accessories-c21/field-equipment-c23/pitchers-plate-p304>)

f. Sarung Tangan (*Glove*)

Sarung tangan terbuat dari kulit, sarung tangan untuk *base I* dan *Pitcher* berbeda yaitu kulit dibuat lebih tebal dan bentuknya lain yaitu bulat dan ada tempat terpisah untuk ibu jari. Perbedaan lain terdapat pada *Catcher* yaitu tanpa ibu jari, sarung tangan ini disebut *Mitt Glove*. Sedangkan *glove* biasa yaitu sarung tangan yang memiliki tempat terpisah untuk semua jari-jari

tangan, *glove* ini digunakan oleh pemain selain *pitcher*, *catcher*, dan penjaga *base* I. *Glove* dapat dilihat pada gambar 7 di bawah ini:



*Mitt Glove Catcher*



*Glove*

Gambar 7. *Glove Softball*

(<http://www.baseballmonkey.com/mizuno-baseball-glove-312098-315-gxc50pse3-mvp-prime-se-catcher.html>)

(<https://guide.alibaba.com/shopping-guides/softball-wilson.html>)

g. Sepatu

Sepatu terbuat dari kanvas, kulit halus atau sejenis. Solnya boleh rata atau berpool dari karet dan logam, palt tumit juga bisa dipergunakam tetapi paku tidak lebih dari tiga perempat inci. Sepatu dapat dilihat pada gambar 8 di bawah ini:



Gambar 8. Sepatu *Softball*

(<https://thebsreport.wordpress.com/2010/05/page/26/>)

h. Masker, *Body Protector* dan *Leg Guard (Catcher Set)*

Penutup wajah digunakan untuk melindungi wajah dan kepala bagian depan *catcher*. *Body protector* sebagai pelindung badan terutama dada dan

perut. *Leg guard* berfungsi untuk melindungi tungkai bawah digunakan oleh *catcher*. *Catcher set* dapat dilihat pada gambar 9 di bawah ini:



Gambar 9. *Helmet, Body Protector* dan *Leg Guard*  
(<http://www.baseballmonkey.com/equipment/homerun-catchers-gear/homerun-catchers-gear-baseball/homerun-baseball-catchers-combos/shop-by-brand/mizuno.html>)

### 3. Teknik Dasar Permainan *Softball*

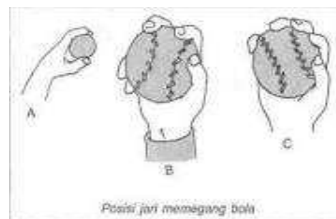
Teknik dasar permainan *softball* merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Permainan *softball* akan menarik, jika para pemainnya menguasai teknik dasar permainan *softball*. Menurut Erlita (2017 : 1) di jelaskan teknik dasar permainan *softball* yaitu, “teknik memegang bola, teknik memegang pemukul bola/*bat*, teknik memukul bola, teknik menangkap bola, teknik melempar bola.” Suherman (1996: 30-40) bahwa, “Tenik dasar permainan *softball* terdiri dari 8 macam yaitu: (a) tenik memegang bola, (b) tenik melempar bola, (c) teknik menangkap bola, (d) tenik pitcher, (e) teknik catcher, (f) tekni memukul bola, (g) teknik pelari base dan, (h) teknik sliding.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik dasar permainan *softball* terdiri dari: teknik memegang bola, tenik melempar bola, teknik menangkap bola, tenik pitcher, teknik catcher, tekni memukul bola,

teknik pelari base dan teknik sliding. Kemampuan seorang pemain softball menguasai teknik dasar permainan softball akan mendukung penampilannya baik secara individu maupun kolektif (tim). Untuk lebih jelasnya macam-macam teknik dasar permainan softball tersebut di uraikan secara singkat sebagai berikut (Suherman, 1996 : 30 40) :

a. Teknik Memegang Bola

Teknik memegang bola softball yaitu: jari telunjuk dan jari tengah dibagian atas, sedangkan ibu jari, jari kelingking dan jari manis di bagian bawah. Jarak antara jari tengah dengan jari telunjuk kira-kira sama. Bola dipegang sedemikian rupa sehingga bola dengan telapak tangan masih ada rongganya. Jadi bola tidak melekat di telapak tangan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi teknik memegang bola softball :



Gambar 10. Teknik Memegang Bola Softball  
(Slamet Suherman, 1996: 30)

b. Teknik Melempar Bola

Melempar bola merupakan dasar yang penting dalam permainan softball. Karena setiap lemparan yang tepat dan keras atau fielding merupakan senjata yang baik. Cara permainan dalam softball dikelompokkan menjadi beberapa macam. Slamet Suherman (1996: 30-32) teknik melempar bola dalam permainan softball ada tiga macam yaitu: “ (1) melempar bola dari atas, (2)

melempar bola dari samping dan (3) melempar bola dari bawah. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi cara melempar bola sebagai berikut:



Gambar 11. Teknik Melempar Bola Softball  
(Slamet Suherman, 1996: 31)

c. Teknik Menangkap Bola

Teknik menangkap bola pada dasarnya ada tiga macam yaitu menangkap bola lurus, menangkap bola melambung dan menangkap bola bergulir di atas tanah. Kemampuan penguasaan teknik menangkap bola yang baik sangat berperan penting bagi regu jaga, sehingga akan lebih mudah untuk mematikan lawan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi teknik menangkap bola sebagai berikut:



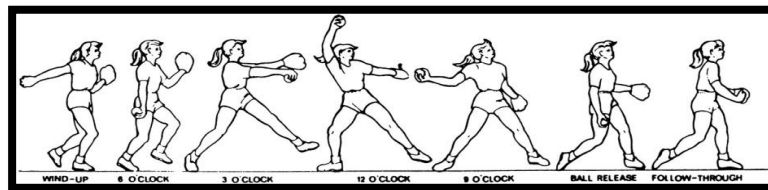
Gambar 12. Teknik Menangkap Bola Softball



(Slamet Suherman, 1996: 33-34)

d. Teknik Pitcher

Untuk melakukan pitching dapat dilakukan dengan teknik *slingshot* dan *windmill pitch*. Dari kedua teknik tersebut terdapat perbedaan yang khas pada saat melakukan gerakan ayunan lengan, sedangkan pada *phase* awal gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut sama. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gerakan kedua macam *pitching* sebagai berikut:



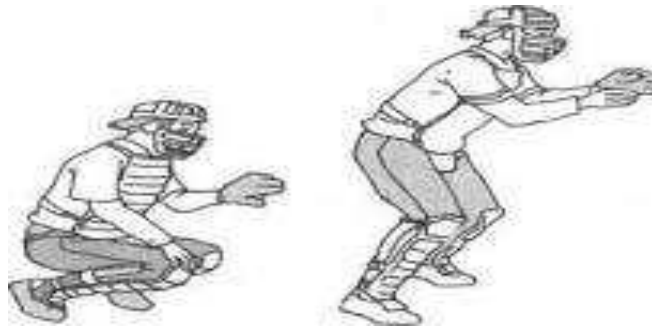
Gambar 13. Teknik Pitching

(<https://www.softball-spot.com/what-is-windmill-pitching/3593/#>)

e. Teknik Catcher

*Catcher* mempunyai kedudukan yang sama pentingnya dengan *pitcher*. Kedua teknik inilah yang sangat menentukan kemenangan atau kekalahan suatu regu. Posisi *catcher* berada di *home plate* bertugas menangkap bola yang di lempar *pitcher* terutama apabila bola tersebut tidak dipukul oleh pemukul atau bola yang dipukul tetapi tidak kena atau *foultip*. Semua bola semacam ini harus dikuasanya secara langsung untuk menghindari agar pelari atau pelari-pelari *base* jangan sampai mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan lari ke

*base* dengan mudah. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi teknik *catcher* sebagai berikut:

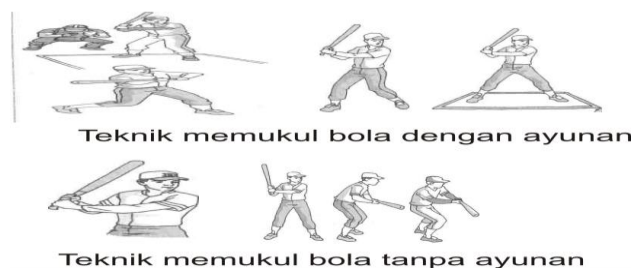


Gambar 14. Teknik Catcher  
(Slamet Suherman, 1996: 33)

f. Teknik Memukul bola

Memukul bola dalam permainan *softball* merupakan serangan yang menentukan apakah si-pemukul berhasil mencapai *base* atau melewati *base-base* dengan selamat atau tidak. Hasil pemukulan juga menentukan apakah pelari *base* membuat nilai atau tidak.

Menurut Slamet Suherman (1996: 38) bahwa, “pada dasarnya cara memukul dapat dibedakan menjadi dua yaitu pukulan *swing* dan *bunt*”. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan teknik memukul bola sebagai berikut:



Gambar 15. Teknik Memukul Bola  
(Slamet Suherman, 1996: 41)

g. Teknik Pelari *Base*

Untuk pelari *base* yang baik harus dapat lari dengan cepat, dapat berhenti dengan mendadak dan dapat membalik dengan cepat serta dapat *sliding* dengan baik pula. Untuk meningkatkan kemampuan lari maka harus dilatih. Latihan lari ini dapat berbentuk lari *sprint*, berhenti mendadak, membalik dan *sprint* lagi. di samping itu, untuk lari keliling bagi pemukul, teknik lari secara keliling harus dikuasai dengan baik. Berikut ini disajikan ilustrasi teknik lari *base* sebagai berikut:



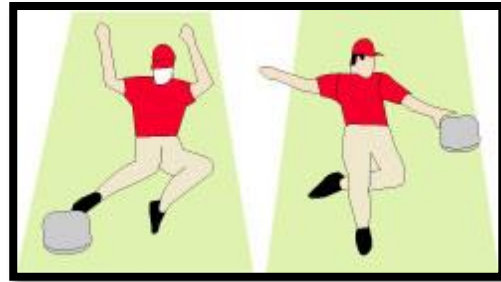
Gambar 16. Teknik Lari *Base*  
(Slamet Suherman, 1996: 43)

h. Teknik *Sliding*.

*Sliding* yaitu meluncur dengan menjatuhkan badan untuk menghindari ketukan atau sentuhan bola oleh penjaga agar selamat mencapai *base*. Pada dasarnya ada tiga cara melakukan *sliding* yaitu: (1) *sliding* lurus (*straight in slide*), (2) *sliding* mengait (*hock slide*), (3) *sliding* dengan kepala lebih dahulu (*head first slide*). Berikut ini disajikan ilustrasi teknik *Sliding* sebagai berikut:



Gambar 17. Teknik *Slide* Lurus (<https://www.wikihow.com/>)



Gambar 18. Teknik *Slide* Mengait (<https://www.physicaleducationupdate.com/public/401.cfm>)



Gambar 19. Teknik *Slide* dengan Kepala Terlebih Dahulu (<https://www.teamusa.org/>)

Dari komponen-komponen tersebut saling berhubungan erat satu dengan yang lain dan saling melengkapi, untuk teknik menangkap dan melempar berguna ketika posisi bertahan, teknik memukul bola, *sliding* dan *base running* berguna ketika posisi menyerang.

#### 4. Hakikat Melempar

Melempar bola adalah unsur kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain *Softball*. Ada tiga jenis lemparan bola yang dilakukan antara lain : Lemparan atas (*overhand throw*), lemparan samping (*sidehand throw*) dan lemparan bawah (*underhand throw*) (Parno, 1992 : 16).

Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola softball antara lain : kecepatan, ketepatan, melompat dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan (Parno, 1992 : 16). Selain unsur tersebut hasil lemparan juga dipengaruhi oleh cara memegang bola. Melakukan gerakan melempar yang benar tidak lepas dari fase-fase yang harus dilakukan. Dalam buku Parno (1992 : 16) membagi gerakan melempar dalam 4 fase yaitu posisi siap berdiri, gerak awalan, gerakan melempar dan gerakan lanjutan. Sedangkan teknik melempar yang biasa dilakukan adalah lemparan atas dan lemparan pitcher, namun dalam penelitian kali ini hanya akan meneliti tentang kemampuan lemparan atas saja, berikut penjelasannya.

#### a. Lemparan Atas

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lemparan atas merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan dari pada dua jenis teknik lempar yang lain. Teknik ini memiliki keuntungan, jika dilihat dari gerak lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, sehingga kemungkinan kesalahan hasil lemparan bola ke arah bawah. Hal ini kemungkinan masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan pemain. Di samping itu teknik lempar atas, kemungkinan bola di lempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh. Hal ini disebabkan pada saat melempar bola, seluruh badan dimulai dari kaki, pinggang dan tangan bergerak bersama-sama menjadi satu kesatuan gerak.

Mekanis gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain softball pada teknik lemparan atas adalah sebagai berikut :

1) Posisi Siap

Berdirilah dengan posisi kaki sedemikian rupa, sehingga badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melemparkan bola. Miringkan badan dengan posisi bahu kiri lebih tinggi, searah dengan kaki kiri di depan menuju sasaran dan kaki kanan di belakang, bagi pelempar tangan kanan. Peganglah bola selayaknya di dalam glove dengan grip disenangi. Konsentrasikan pikiran dan pandangan ke arah sasaran yang akan dilempar.

2) Gerak Awal

Pada saat bergantian posisi pada gerak awal, pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan atau sebaliknya. Sedangkan kaki lainnya melakukan striding yaitu dengan angkat kaki ke arah samping depan menuju sasaran. Pada saat yang bersamaan, tangan yang memegang bola ayunkan ke belakang dengan mengacungkan pergelangan tangan.

3) Gerak Melempar

Bola Pada saat gerak melempar bola berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Hal ini membantu keseimbangan badan untuk memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Jika pemain melakukan striding dan melangkah terlalu panjang ataupun pendek hasil lemparan tidak akan tepat sasaran. Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan

tubuh bagian atas atau thorak menuju ke sasaran. Hal ini akan membantu menaikkan lengan di sekitar badan mengarah pada sasaran. Sebelum lengan digerakkan ke depan lepaskanlah boladisertai dengan lecutan pergelangan tangan.

#### 4) Gerak Lanjutan

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan, dilakukan setelah bola lepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, seolah-olah gerakan tersebut mengikuti gerak jalannya bola yang dilemparkan. Gerak tersebut berakhir pada samping badan atau kaki pada tangan yang memakai glove. Pada saat ini berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan tetap terletak pada tanah sebagai stabilisator dengan glove di samping kaki. Untuk meningkatkan teknik lemparan atas bermain Softball para pemain harus melakukan latihan dengan cara pemain berpasangan dan berhadapan dalam jarak yang pendek atau dekat kira-kira 2-3 meter. Pemain melakukan lemparan dengan menambah kecepatan berangsur-angsur, tetapi lemparan tidak keras dan enak diterima oleh teman. Latihan ini harus dilakukan dengan waktu yang lama sampai pemain dapat menguasai teknik lemparan atas dengan sangat bagus. Sesudah melakukan teknik lemparan atas dengan baik, jaraknya mulai diperjauh dan lemparan bola juga keras.

Durasi waktu latihan ditambah dan intensitas serta repetisi melakukan gerakan lemparan atas juga diperbanyak agar dapat menguatkan otot-otot lengan pemain. Sehingga dapat menghasilkan lemparan atas yang cepat. Untuk

mengembangkan latihan lemparan atas agar tepat sasaran, maka pemain harus diberi latihan dengan cara pemain saling berpasangan dan berhadapan dengan jarak kira-kira 2-3 meter. Pemain mendapat nilai dengan melempar titik khusus pada pasangannya. Contoh pemberian nilai pada titik khusus yang di pasang di dada mendapatkan nilai 5, di samping badan mendapatkan nilai 10, di atas kepala mendapatkan nilai 10 dan seterusnya. Setelah selesai para pemain dikumpulkan dan diberi evaluasi agar pemain yang tidak mendapatkan nilai diberi perhatian dan latihan tambahan. Setelah para pemain dapat menguasai gerakan ini maka perlu ditambah jarak lemparan dan lemparan lebih keras, durasi waktu, intensitas diperbanyak.

Teknik lemparan atas pada permainan bola *softball* juga perlu latihan tambahan selain latihan di atas yaitu latihan beban. Karena gerakan lemparan atas yang digerakan berupa otot-otot yang ada pada lengan atas dan bawah, otot-otot yang ada disekitar punggung dan juga otot-otot yang ada pada kaki. Agar para pemain dapat melempar dengan keras maka perlu dilatih dengan latihan tambahan supaya otot-otot mempunyai kekuatan yang bagus dan daya tahan yang bagus pula. Latihan beban yang diberikan untuk para pemain *softball* pada teknik lemparan atas yaitu *dumbell press, bench press, chins, lat pull, squats, leg extension, crull* dan lain-lain.

## **5. Mekanika Gerak Melempar**

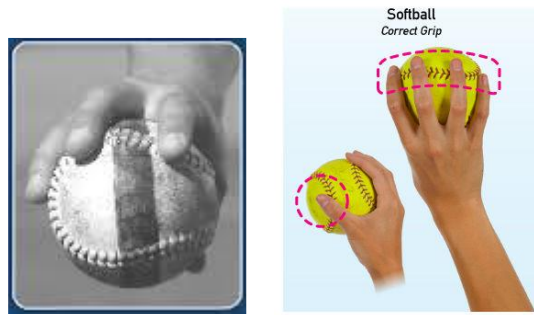
Salah satu teknik dasar yang penting dan harus dikuasai oleh pemain *Softball* adalah melempar bola (*throwing*). Seperti dikemukakan oleh Sridadi (2006:75) melempar merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai



oleh setiap pemain *Softball*. Teknik melempar (throwing) dalam permainan *Softball* pada awal permainan digunakan untuk memulai sebuah permainan, lemparan ini dilakukan oleh pitcher untuk dipukul batter agar permainan dapat dimulai. Selain itu melempar juga dilakukan oleh semua fielder untuk mematikan runner dan mencegah tim lawan mencetak poin.

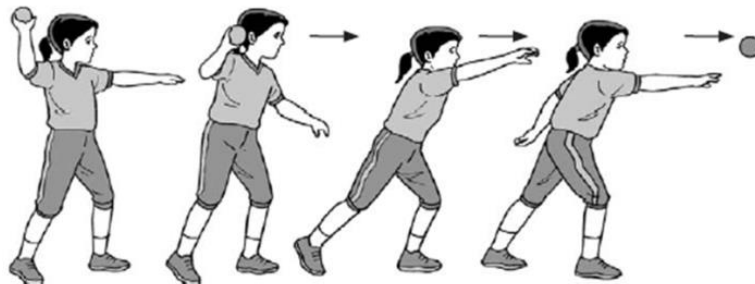
Sedangkan definisi lempar menurut Mochamad Djuniar A. Widya (2004:121) adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. Teknik dasar melempar memiliki tujuan yaitu seperti disebutkan oleh Tomoliyus dan Rumpis Agus Sudarko (1996:39) tujuan pokok dalam melempar adalah memindahkan atau meneruskan momentum dari tubuh ke bola yang menghasilkan gerakan memindahkan bola menuju target, untuk mencegah tim lawan mencetak poin.

Dalam melempar ada beberapa hal yang penting untuk diperhatikan seperti cara memegang bola yang benar, rangkaian gerakan saat melakukan lemparan dan target lemparan. Cara memegang bola, semua jari berada pada grip. Standar memegang bola *Softball* adalah sebagai berikut jari tengah berada ditengah bola, kemudian ibu jari berada di bawah, berlawanan dengan jari-jari yang lain. Jari telunjuk dan jari manis berada di posisi sama yaitu masing-masing di samping jari tengah. Jari kelingking berada disamping bola dengan posisi relaxed (Judi Garman, 2001: 26). Cara memegang bola *Softball* dapat dilihat pada gambar 20 di bawah ini:



Gambar 20. Cara Memegang Bola *Softball*  
 (<http://www.instructables.com/id/How-to-Throw-a-Softball/step2/Step-2-Holding-the-Ball/>)

Setelah mengerti cara memegang bola yang benar, selanjutnya yang perlu dikuasai saat melempar bola adalah urutan rangkaian gerakan dalam melempar bola *Softball* atau langkah – langkah yang dilakukan saat melempar. Langkah – langkah dalam melempar dapat dilihat pada gambar 21.



Gambar 21. Langkah-Langkah Melempar  
 (<http://www.google.image.co.id>)

Dalam permainan *Softball* terdapat 3 jenis lemparan menurut Parno (1992:18-24) yaitu lemparan atas (*overhand throw*), lemparan samping (*sidehand throw*) dan lemparan bawah (*underhand throw*). Parno (1992:22) dalam menjelaskan ketiga lemparan di atas mengatakan bahwa lemparan bawah merupakan lemparan yang memiliki kecepatan bola lambat tetapi tepat sasaran, sedangkan lemparan atas dan lemparan samping masing-masing masih

disebutkan kesalahan akurasi saat melempat. Dari penjelasan di atas lemparan atas dan lemparan samping masih ada kemungkinan kesalahan sasaran.

Pembahasan lebih lanjut tentang kedua jenis lemparan adalah sebagai berikut:

a. Lemparan atas

Lemparan atas adalah lemparan yang gerak ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal. Teknik lemparan ini lebih sering digunakan dari pada teknik yang lain. Lemparan atas memiliki kecepatan yang tinggi dan jarak yang jauh dikarenakan hampir seluruh badan sama-sama bergerak dalam kesatuan. Kesalahan fatal yang dilakukan pemain adalah melempar terlalu tinggi dari target atau sasaran. (Parno, 1992:18). Sedangkan menurut Tomoliyus dan Rumpis A. Sudarko (1996:40) lemparan atas adalah lemparan yang gerakan ayunan lengan dilakukan melewati garis diatas garis horizontal bahu, paling banyak dilakukan oleh para pemain karena gerakannya sangat mudah dan efisien, dan hasil lemparan lebih kuat serta ketepatan dapat dikuasai pemain lain. Pada keadaan normal digunakan oleh penjaga untuk memindahkan bola ke penjaga satu atau *first base* juga digunakan *catcher* untuk mengembalikan bola kepada *pitcher*.

Mekanis gerak yang terjadi pada teknik lempar atas menurut Housewarth dan Rivkin (Dalam Parno, 1992: 18) adalah sebagai berikut:

1) *Phase I* : Posisi Siap

Berdirilah dengan posisi kaki sedemikian rupa sehingga badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan untuk bergerak leluasa melempar bola.

Miringkan badan dengan posisi bahu kiri lebih tinggi untuk yang tidak kidal, searah dengan kaki kiri depan menuju sasaran dan kaki kanan di belakang, konsentrasikan pikiran dan pandangan kearah sasaran.

## 2) *Phase II* : Gerakan Awalan

Pada saat pergantian posisi pada gerakan awalan, pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang. Untuk memperoleh lemparan yang utuh melakukan *striding* yaitu mengangkat atau menarik kaki ke atas mendekati kaki belakang.

## 3) *Phase III*: Gerakan Melempar Bola

Pada saat melempar bola berat badan berada di muka kaki untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Hal ini membantu menjaga keseimbangan badan untuk memindahkan tenaga dorongan kaki kearah sasaran. Fase ini perlu hati-hati dan mendapat perhatian dari pemain. Jika pemain melakukan *striding* dan melangkah terlalu panjang ataupun pendek hasil lemparan tidak akan tepat pada sasaran, oleh karena itu pemain perlu mengatur langkah tersebut.

Setelah melangkah atau *striding* memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan tubuh bagian atas menuju ke sasaran. Hal ini akan membantu menaikkan lengan di sekitar badan mengarah pada sasaran. Sebelum lengan digerakan ke depan, lepaskan bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

#### 4) *Phase IV* : Gerakan Lanjutan

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan, dilakukan setelah bola dilepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, seolah-olah gerakan tersebut mengikuti gerak jalannya bola yang dilemparkan. Gerak tersebut berakhir di samping badan atau kaki pada tangan yang memakai *glove*. Pada saat ini berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang mendorong mengikuti gerak maju kedepan tetap terletak pada tanah sebagai stabilisator dengan *glove* disamping kaki.

#### **6. Hakikat Ketepatan / Akurasi**

Ketepatan adalah suatu kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Parno, 1992: 121). Pengertian ketepatan yang dikemukakan oleh Widiastuti (2011:17-18) ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani. Ketepatan berkaitan dengan sistem saraf dalam memproses input dari luar seperti menilai ruang dan waktu mendistribusikan tenaga, tepat pada koordinasi otot. Berdasarkan hal di atas, ketepatan berarti gerakan yang melibatkan susunan sistem saraf untuk memindahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran tertentu yang diinginkan. Tepat berarti mengenai sasaran dengan tepat tidak melenceng dari sasaran. Seperti telah disebutkan di atas ketepatan dapat diukur dengan menggunakan sasaran. Pengukuran ketepatan ini sering digunakan pada beberapa cabang olahraga salah satunya adalah olahraga *Softball*.

Teknik dasar dalam permainan *Softball* yang memerlukan ketepatan yang baik adalah melempar. Ketepatan atau akurasi merupakan salah satu unsur

penting dalam melempar bola. Oleh sebab itu, dalam melakukan lemparan seorang pemain harus memiliki akurasi atau ketepatan yang baik dalam melempar pada sasaran. Pada perkuliahan di FIK UNY untuk mengukur akurasi mahasiswa biasanya dilakukan tes ketepatan. Penilaian atau penskoran dilakukan dengan tungkatan kesulitan mulai dari poin yang paling kecil sampai poin yang paling besar dengan zona sasaran yang semakin sulit.

## **7. Hakikat Memukul**

Teknik dasar dalam memukul bola perlu memperhatikan beberapa hal seperti yang dikemukakan oleh A. Sarumpet dkk ( 1992:167 ) bahwa : " untuk melakukan pukulan terhadap bola perlu memperhatikan beberapa prinsip: seperti memegang bat, sikap kaki, posisi badan, gerakan kaki dan ayunan lengan, posisi bat gerak lanjutan ( *follow through* ). Sedangkan Parno (1992 : 75) mengemukakan bahwa : " untuk meningkatkan keterampilan memukul bola prinsip dasar yang harus dikuasai adalah : alat pemukul, pegangan, sikap, dan ayunan (*swing*)". Sedangkan Meyer (1984:75) mengemukakan bahwa: " teknik memukul bola ada empat yaitu teknik *batting stance, swing, contact with the ball the swing continues*. Dari tiga pendapat tersebut dapat diperhatikan bahwa kunci utama agar dapat memukul bola dengan baik dan tepat dalam permainan adalah harus benar-benar memperhatikan sikap awak pegangan pada pemukul, gerakan ayunan pemukul saat kontak dengan bola dan gerak lanjutan.

a. Sikap Awal (*stance*)

Sikap awal yang dimaksudkan adalah sikap posisi kaki saat berada di daerah kotak pemukul (*batter box*) yaitu posisi *batter* berdiri pada kedua kaki, selebar bahu, lutut sedikit ditekuk sehingga badan lurus, posisi badan relax, dengan pandangan mata menuju *pitcher*. Menurut Parno (1992 : 77 ) sikap awal ini di bedakan menjadi tiga yaitu : " *Open stance, close stance, dan square stance* ". Meyer (1984:77) mengemukakan bahwa "ada tiga type dalam gerakan kaki yaitu *open stance, closed stance, and regular (or parallel) stance*'.

b. Pegangan Pada Pemukul

Ada dua cara pegangan pada pemukul untuk pukulan dengan gerakan ayunan (*swing*) penuh dilakukan dengan cara meletakkan tangan dekat dengan bagian bawah pemukul (*knob*) dan untuk pukulan bola tanggung dengan cara meletakkan tangan pada bagian akhir dari lilitan pembalut bat (*barrel*). Sedangkan Meyer (1984:76) dalam hal pegangan pukulan membagi dalam tiga kategori yaitu: "*long grip or power grip, choke grip or short grip. And regular grip*". Dalam memukul ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pegangan terhadap alat pemukul, menurut Parno (1992 : 82) adalah sebagai berikut :

- 1) Bentuk pegangan seperti bersalaman dengan pemukul
- 2) Peganglah pemukul dengan kedua tangan bersama-sama saling berhadapan dan tertutup rapat
- 3) Peganglah pemukul erat tetapi mudah digerakkan
- 4) Aturlah pegangan pada bagian ujung pemukul ( knob ) diacungkan ke atas

Dalam *memukul* bola pemain harus mengetahui kapan memakai pegangan tanggung dan kapan harus menggunakan pegangan *swing* karena dalam permainan laju bola selalu berubah.

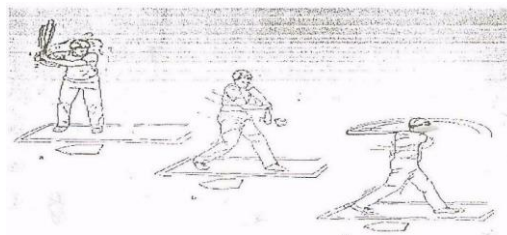
c. Gerakan Ayunan Pemukul

Ayunan ( *swing* ) dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan. Dalam hal ini Housworth dan Rivkin dalam Parno (1992 : 85) mengemukakan bahwa : " ada tiga fase dalam gerakan mengayun yaitu : melangkah, putaran lengan, dan gerakan lanjutan". Memukul bola dengan alat pemukul terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* adalah sangat sulit dilakukan karena memerlukan koordinasi dan ketepatan, oleh karena itu gerakan ini perlu dilatih terus menerus agar diperoleh keterampilan yang memadai.

d. Gerakan lanjutan

Setelah melakukan gerakan pukulan dan perkenaan pemukul dengan bola dilanjutkan dengan gerak lanjutan yaitu ayunan lengan semaksimal mungkin sampai habis perputaran pinggang.

Dari hal tersebut diatas secara lengkap teknik kemampuan memukul bola dapat dilihat pada gambar 22 dibawah ini :



Gambar 22 : Teknik Gerakan Memukul Bola  
(Potter dan Brockmeyer (1999:51))



## 8. Biomekanika Memukul

Tujuan dalam pukulan *softball* adalah menggunakan pemukul untuk memukul bola dilempar oleh seorang *pitcher* dengan kecepatan yang bervariasi. Seorang pemukul *softball* mempunyai jarak ayun yang pendek karena jarak *pitcher* dengan *home base* lebih dekat dan lemparan yang dilakukan oleh *pitcher* dengan kecepatan tinggi.

Menurut Adrian dan Cooper (1989 : 538-540) dalam hal memukul bola ada beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan biomekanik dari gerak memukul sendiri, hal-hal tersebut antara lain :

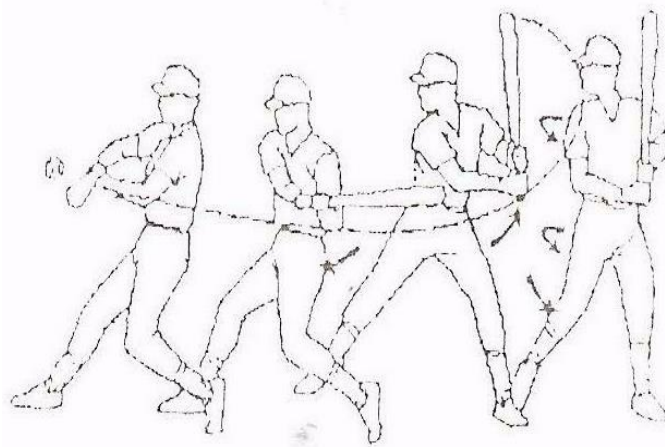
- a. Cara berdiri seorang pemukul dalam kemampuan memukul bola. Biasanya kaki berjarak 43,2 cm, langkahnya 25,4 cm saat bola mendekati *home plate*.
- b. Pandangan kepala langsung berhadapan dengan *pitcher* dan melihat datangnya bola, dengan lamanya melihat bola yang datang membantu pemukul memperoleh kecepatan pukulan yang tinggi.
- c. Pegangan alat pemukul, dalam hal ini terdapat gerakan ke belakang dari lengan pemukul sebelum bergerak sedikit ke bawah dan maju, lintasan pemukul mengikuti pusat gravitasi tubuh atau gerakan ke bawah dan ke atas tergantung pada tingginya bola yang dilempar. Pertambahan cepatnya lengan sesaat sebelum atau saat lengan menuju ke *pitcher* diambil untuk meningkatkan kecepatan pada akhir jarak pukulan. Tidak hanya radius dengan yang ditingkatkan dan momen lengan yang dilibatkan tetapi gaya sentrifugal dalam permainan sehingga membantu kecepatan pukulan.

- d. Waktu ayunan pukulan saat pemukul bergerak menuju bola sampai kontak pertama dengan bola terjadi.
- e. posisi badan saat memukul rata-rata beralih ke depan, putaran pundak menyebabkan pemukul bergerak berhadapan dengan *pitcher* saat bola terpukul. Kaki belakang pada posisi plantar-fleksion dimana hanya jari kaki menyentuh tanah, hampir 75 % berat tubuh berada didepan saat kontak dengan bola. Berat .tubuh bertumpu pada kaki kanan (untuk pemukul tangan kanan) saat bola datang pinggang diputar dan berat tubuh berpindah ke kaki kiri. tulang pinggul diputar pada pinggang kiri berputar kurang lebih 90 derajat.
- f. Alat pemukul digerakkan ke depan pada lintasan bidang perlama diikuti putaran tubuh diakhiri pada aksi pergelangan tangan. Dengan sedikit gerakan pada sendi pundak membuat bagian atas lengan maju dan jauh dari tubuh, pemukul harus memegang pemukul dengan kuat pada posisi horizontal dan menggerakkannya dengan kecepatan yang tinggi pada akhir gerakan.

Sebagai catatan saat kepala diputar ke kiri agar fokus pada bola yang mendekat, lubuh diputar kekiri kepala tidak ikut diputar tetapi tetap mengarah pada bola. Jika kepala pemukul bergerak ke kiri saat pemukul diayunkan, pundak kiri akan terangkat yang menyebabkan perubahan lintasan pemukul dan menurunkan kemungkinan kontak dengan bola, reflek leher yang kuat juga ikut mempengaruhi ayunan (Adrian dan Cooper, 1989 : 538-540).

Breem dalam Adrian dan Cooper (1989 : 540) setelah mempelajari dalam film menyimpulkan :

- a. Pusat gravitasi tubuh mengikuti bidang level secara relatif yang mengidentifikasi level ayunan pukulan.
- b. Pemukul mampu mengatur kepalanya pada posisi dimana mereka dapat memperoleh penglihatan yang baik pada lintasan bola dari setiap lemparan yang diberikan.
- c. Lengan bawah cenderung segera lurus saat pemukul diayunkan ke bola, secepatnya bergerak pada akhir pemukul dan menghasilkan kecepatan pukulan yang lebih cepat.
- d. Panjangnya langkah sama untuk semua lemparan pada setiap pemukul tunggal.
- e. Tubuh dilenturkan pada arah terbangnya bola setelah kontak terjadi dengan demikian berat tubuh ditempatkan pada kaki depan.



Gambar 23 : Biomekanika Memukul  
(Andrian dan Cooper : 1989:540)

## **9. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Lemparan Atas dan Memukul Bola**

### **a. Kekuatan Otot Lengan**

Kekuatan merupakan jumlah maksimal daya yang dikerahkan oleh sekelompok otot dalam melawan beban atau tekanan (Sugiyanto dan Rahayu, 1998:8). (Sajoto, 1998: 8) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot menerima beban suatu kerja. Penjelasan di atas kekuatan merupakan kemampuan menggunakan tegangan otot untuk menahan atau melawan beban. Oleh karena itu kekuatan menjadi salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam mempelajari penguasaan teknik dasar bermain *softball* khususnya teknik dasar melempar bola.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini didasarkan atas tiga alasan, yaitu:

- 1) Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik.
- 2) Karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera.
- 3) Karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dengan demikian dapat membantu stabilitas sendiri (Harsono, 1988: 177).

Menurut Sajoto (1988: 70) tubuh manusia terdiri dari banyak sekali jaringan otot, masing-masing mempunyai fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Jaringan otot secara keseluruhan merupakan satu kesatuan yang cukup besar dan membentuk berat badan manusia. Kekuatan otot lengan adalah

komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot lengan, menerima beban pada masa tertentu (Sajoto, 1988 :177).

Dalam olahraga *softball* lengan sangat sering digunakan baik untuk melempar bola, menangkap bola maupun memukul bola, maka dari itu kekuatan otot lengan sangat penting untuk menunjang penampilan saat bertanding. Kekuatan lengan sangat penting pada lemparan atas karena pada saat melakukan lemparan atas tersebut akan mempengaruhi keras dan tepatnya bola terhadap sasaran. Sedangkan untuk kekuatan diperoleh dari sekelompok otot dan besarnya pada luas potongan melintang dari otot tersebut maka dari itu pemain *softball* dianjurkan untuk mengembangkan ototnya. Pada dasarnya otot lengan dipergunakan untuk melakukan ayunan lengan, dimana ayunan lengan pada waktu melakukan lemparan memberi tekanan pada bola yang akan dilempar. Otot yang digunakan untuk melempar, mengayun, mendorong itu semua memerlukan tenaga, otot-otot lengan bagian atas tersebut adalah otot *brachiaradialis*, otot *deltoid*, otot *pectoralis mayor*, otot *triceps brachii*, otot *biceps brachii*, maka dari itu otot yang digunakan harus dilatih dan disesuaikan dengan daerah gerak.

#### **b. Koordinasi Mata Tangan**

Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan hampir semua cabang olahraga, khususnya cabang olahraga *softball*. Menurut Sajoto (1988:59), koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan

tunggal yang efektif. dalam pelaksanaan lemparan atas, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil menangkapnya dan dilanjutkan melempar bola ke arah target dengan teknik yang benar. agar dapat menghasilkan lemparan yang baik koordinasi juga harus dikombinasikan dengan alat indra dan organ tubuh yang lainnya yaitu mata dan tangan.

Baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik tidak hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan-keterampilan yang baru.

Untuk memperoleh kemampuan koordinasi yang baik dibutuhkan latihan secara teratur dengan bentuk yang tepat. selain itu, kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Harsono (1988: 221) menyatakan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kinesthetic sense, balance, dan ritme, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat. Kalau salah satu unsur tidak ada, atau susah berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

Mata adalah panca indra yang dipergunakan untuk melihat (KBBI,2002:721), sedangkan tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau pergelangan sampai ujung jari (KBBI, 2002:1136). koordinasi mata tangan yang baik dalam melakukan lemparan atas dapat menghasilkan

lemparan cepat keras dan terarah. dalam penelitian ini yang dimaksud dengan koordinasi mata tangan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan harmonisasi tubuh terutama mata dengan tangan untuk melakukan lemparan atas *softball*.

#### **10. Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat. Menurut Suharsimi Arikunto (1988:57), dalam B.Suryobroto (2002: 271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Sedangkan menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (Kurikulum SMK 1984, Depdikbud: 6) dalam B.Suryobroto bukunya (2002: 271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum. Melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikutinya.

## **11. Profil Ektrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wates**

Ektrakurikuler softball merupakan ekstrakurikuler yang belum lama diselenggarakan di SMA Negeri 1 Wates. Kegiatan ini mulai dilaksanakan pada tahun 2014 yang terdiri dari softball putra maupun putri dan dilatih atau dibina oleh guru penjas SMA Negeri 1 Wates bernama Bapak Eka Yuni M. Latihan dilaksanakan setiap hari Sabtu pukul 15.30 WIB bertempat di lapangan basket SMA Negeri 1 Wates dan dilapangan softball UNY Wates. Meskipun termasuk kegiatan ekstrakurikuler baru di SMA Negeri 1 Wates peminat kegiatan ini cukup banyak terbukti dengan banyaknya kejuaraan yang diikuti serta beberapa prestasi yang pernah diperoleh dari ekstrakurikuler softball.

Berikut beberapa kejuaraan dan prestasi ekstrakurikuler softball SMA N 1 Wates:

- a. Juara I Kejuaraan antar SMA PERBASASI Kulon Progo Cup 2016 untuk putra dan putri.
- b. Juara I Invitasi Softball Antar SMA di Universitas Negeri Yogyakarta 2017 untuk putra.
- c. Juara I Kejuaraan Antar SMA PERBASASI Kulon Progo Cup 2017 untuk putra dan putri.

## **12. Karakteristik Siswa SMA**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru merupakan salah satu penentu berhasil atau tidaknya suatu pendidikan di suatu sekolah. Untuk



menentukan pembelajaran yang tepat maupun bahan ajar yang berguna bagi siswa, guru pendidikan jasmani mengetahui karakteristik anak. Kemampuan atau karakteristik siswa SMA yang setara dengan siswa kelas X dan XI menurut Sukintaka (1992: 45-46) adalah sebagai berikut :

**a. Karakteristik jasmani**

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik
- 2) Senang kepada ketrampilan yang baik bahkan mengarah kepada akrobatik
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang
- 4) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik
- 5) Mampu menggunakan energy dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan

**b. Karakteristik Psikis**

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang
- 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari berbagai segi
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali memutuskan masalah sebagai berikut: pendidikan, perkawinan, pekerjaan, peristiwa-peristiwa dunia dan politik serta kepercayaan

**c. Karakteristik Sosial**

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
- 2) Lebih bebas
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik
- 4) Senang dengan masalah perkembangan sosial

- 5) Senang dengan kebebasan diri dan berpetualang
- 6) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua
- 7) Sadar untuk berpenampilan lebih baik dan cara berpakaian rapi dan baik
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadi
- 9) Sedang perkembangan motoriknya keadaan fisik dan psikis telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan kemampuan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi.

#### **B. Penelitian yang relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan dasar pengajuan hipotesis penelitian.

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan skripsi “*Kemampuan teknik dasar bermain softball mahasiswa pjkr tahun akademik 2010/2011 FIK UNY*” oleh B. Suhartini, M.Kes. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR FIK UNY yang mengambil matakuliah permainan softball. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proposif random sampling, jumlah sampel 58 mahasiswa. Hasil Penelitian : Teknik lemparan atas bermain softball pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 36.21% baik. Dengan demikian dapat dinyatakan sesuai dengan standar (dalam kategori baik).
2. Berdasarkan skripsi “Perbandingan Overhand Throw Dan Sidehand Throw Terhadap Akurasi Dan Kecepatan Lemparan Dalam Olahraga

Softball” oleh Habibullah. Melempar merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain softball untuk mematikan atau menahan run/nilai, maka seorang pemain harus menguasai teknik dasar, taktik dan strategi dalam melempar yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan melempar menggunakan overhand throw dan sidehand throw terhadap akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga softball. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota UKM Softball Putra UPI. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu overhand throw dan sidehand throw sebagai variabel bebasnya dan akurasi dan kecepatan lemparan sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes kemampuan melempar. Selanjutnya data yang diperoleh dari tes dan pengukuran tersebut dianalisis dengan menggunakan metode statistika. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh untuk akurasi lemparan yaitu  $t(-0,39) < t \text{ tabel } (1,73)$  dan kecepatan lemparan yaitu  $t(-1,16) < t \text{ tabel } (1,73)$  yang berarti terdapat perbedaan antara keduanya, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: Terdapat perbedaan yang signifikan antara overhand throw dan sidehand throw terhadap akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga softball. Yang artinya kedua teknik melempar tersebut berbeda, dan overhand throw lebih baik. Oleh karena itu penulis memberikan saran kepada pembina, pelatih dan pemain untuk melatih dan

memakai overhand throw dan sidehand throw tersebut secara merata pada program latihan yang dilakukan agar dapat menguasainya dengan baik.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan diatas maka kerangka berfikir dirumuskan sebagai berikut:

Permainan *softball* dimainkan secara beregu atau tim berjumlah 9 orang pemain dalam lapangan, namun dalam permainan kemampuan secara individu juga sangat berpengaruh. Kemampuan paling dasar dalam permainan *softball* dibagi menjadi 2 teknik yaitu teknik saat menjadi tim *offensive* dan teknik saat menjadi *defensive*. Secara umum teknik dasar yang harus dikuasai masing-masing individu dengan baik yaitu melempar, menangkap, memukul dan berlari antar *base*. Menurut Hari A, Rachman (2007 : 287) Teknik dasar melempar, menangkap, memukul, dan berlari antar base. Begitu juga yang dikemukakan Dell Bethel (1987 : 16-21): keahlian meliputi *Throwing* (Melempar Bola), *Catching* (Menangkap Bola), *Batting* (Memukul Bola), *Bunting* (Menghentikan Bola Tanpa Ayunan), *Baserunning* dan *Sliding* (Lari Antar Base dan Meluncur). Namun yang akan diteliti oleh peneliti kali ini hanyalah teknik lemparan atas dan memukul bola.

Ketika menjadi tim *defensive* salah satu teknik yang harus dikuasai tiap individu adalah teknik melempar bola. Melempar bola dilakukan untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan mematikan *batter runner* atau *runner*. Unsur yang sangat mempengaruhi kualitas lemparan adalah akurasi.

Kemudian ketika menjadi tim *offensive* salah satu teknik yang harus dikuasai tiap individu adalah teknik memukul bola. Menurut A. Serumpet (1992:167) untuk melakukan pukulan terhadap bola perlu memperhatikan beberapa prinsip: seperti memegang bat, siap kaki, posisi badan, gerakan kaki, dan ayunan lengan, posisi bat gerak lanjutan (*follow trough*). Didalam penyerangan permainan *softball*, memukul bola sejauh-jauhnya adalah hal yang terpenting untuk memperoleh *point*.

Hal inilah yang kemudian menjadi ketertarikan penulis untuk mengukur seberapa akurasi dalam melakukan teknik lemparan atas dan memukul bola. Pembahasan dalam penelitian ini adalah “kemampuan melempar atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018”. Maka perlu adanya observasi terlebih dahulu ke tempat penelitian sebelum proses pengambilan data agar dapat mengetahui berbagai informasi yang ada. Setelah mendapatkan informasi peneliti akan melakukan tes sebagai referensi lebih lanjut dalam melaksanakan kegiatan latihan ekstrakurikuler *softball* di SMA Negeri 1 Wates. Tes terkait dengan lemparan dan memukul nanti menggunakan *The O'donnell Softball Test, overhand throw for accuracy test* untuk lemparannya, dan *Fungo Batting* untuk memukul. Kemudian setelah mendapatkan hasil datanya maka akan di analisis dan bisa ditarik kesimpulan.

## **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Menurut Sukardi (2013: 162-163) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa yang ada, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis, fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Sukmadinata (2006: 72) menjelaskan penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan pendekatan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini berusaha untuk menemukan kemampuan ketepatan dalam lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler softball SMAN 1 Wates.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian adalah dilapangan *softball* kampus FIK UNY Wates. Pada hari jumat, tanggal 20 juli 2018 pukul 15.30 WIB sampai dengan 17.30 WIB.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah ketepatan sasaran lemparan atas dan memukul. Sedangkan definisi variabel merupakan faktor yang dikaji dalam penelitian. Seluruh variasi yang muncul dalam penelitian merupakan variabel yang mempunyai perannya masing-masing. Variabel adalah

gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997: 96). Variabel penelitian ini adalah:

1. Ketepatan Lemparan Atas

Lemparan atas adalah kemampuan lemparan yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates dengan gerak ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal, posisi salah satu kaki berada di depan menuju arah target lemparan.

2. Ketepatan memukul bola

Memukul adalah kemampuan memukul bola yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates dengan mengayunkan *batt* secara horizontal dengan tujuan mengenai bola yang di lempar dengan sendirinya untuk dipukul sejauh –jauhnya.

#### **D. Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMAN 1 Wates. Pengambilan sampel digunakan teknik kuota sample. Sampel diambil dengan ketentuan seperti yang ada dalam peraturan pada pertandingan *softball* pada umumnya yaitu 18 pemain, namun dalam *Batting Order* yang harus dimasukan adalah 15 pemain. Rician sampel adalah siswa putra sebanyak 15 orang dan siswi putri sebanyak 15 orang. Sehingga total subjek pada penelitian ini adalah 30 orang testee.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2009: 148). Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes. Menurut Nurhasan dan Cholil (2007:243-249) instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan *The O'Donnell Softball Test*: Tes ini diciptakan oleh O'Donnel untuk mengukur keterampilan teknik dasar permainan *softball*. Tes terdiri 6 butir sbb:

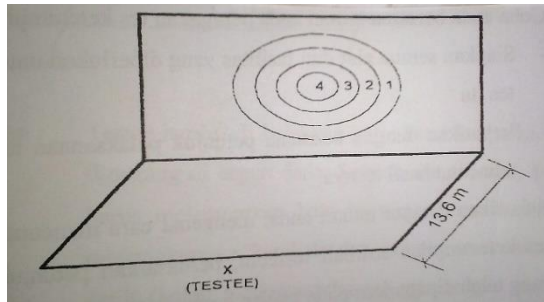
*Speed Throw, Fielding Fly Ball, Throw and Catch, Repeated Throw, Fungo Batting, dan Overhand Accuracy Throw*. Namun yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Overhand Accurasi Throw* dan *Fungo Batting Test*.

Penjelasan secara umum untuk instrumen yang dilakukan adalah:

- a. Tes Ketepatan Melempar dengan *Overhand Accuracy Throw*
  - 1) Tes ketepatan dalam melempar ini dibutuhkan target yang terdiri 4 lingkaran, dengan diameter 3 inci, 11 inci, 21 inci dan 33 inci.
  - 2) Sebuah target berbentuk lingkaran diletakkan pada dinding setinggi 99 cm dari titik tengah lingkaran ke lantai.
  - 3) Jarak target dari pelempar ke sasaran adalah 13,68 m.
  - 4) Menggunakan bola *softball Mizuno 150*
  - 5) Sebelum melempar *testee* diberikan kesempatan mencoba sebanyak dua kali. *Testee* melakukan 10 kali lemparan untuk memperoleh nilai.



- 6) Nilai atau skor pada tengah lemparan adalah 4 poin, 3 poin, 2 poin dan area terluar adalah 1 poin. Apabila lemparan mengenai garis maka poinnya adalah poin tertinggi diatas garis tersebut.

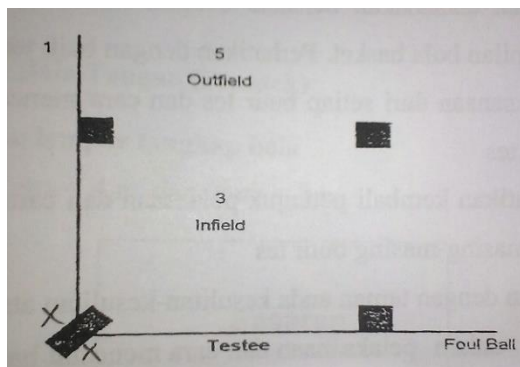


Gambar 24. Tes *Overhand Accuracy Throw* (Nurhasan dan Cholil, 2007:249)

- b. Test memukul dengan *Fungo Batting*
- 1) Peserta tes berdiri dalam better box, memegang bat dan bola.
  - 2) Melambungkan dan memukul bola ke arah out field, 10 kali pukulan
  - 3) Skor merupakan jumlah dari 10 pukulan tersebut.

Cara Menskor. Bola yang jatuh di daerah :

- a) *Out field* mendapat skor 5
- b) *In field* mendapat skor 3
- c) *Foul Ball* mendapat skor 1



Gambar 25. Tes *Fungo Batting* (Nurhasan dan Cholil, 2007:249)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik survei dengan pendekatan tes atau pengukuran. Dengan menggunakan tes ketepatan (*Overhand Throw for Accuracy Test*) dan (*Fungo Batting Test*). Sebelum melakukan tes, testor melakukan persiapan berupa mengukur jarak dan menempatkan lingkaran target, menyiapkan garis dan lapangan yang akan digunakan dalam pelaksanaan tes. Kemudian menyiapkan kertas kolom dengan daftar testee dan alat pencatat. Testor memberikan penjelasan dan pengarahan kepada testee semua testor tentang langkah-langkah pengambilan data dan tugasnya masing-masing.

### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif, ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Pada penelitian ini data yang didapatkan berasal dari percobaan yang dilakukan dan data yang diperoleh merupakan data mentah dan harus diolah dan dianalisis. Analisis secara statistik digunakan untuk menemukan hasil dari penelitian.

Hasil dari penelitian digambarkan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori menggunakan rumus dari Anas Sudijono (2009: 175), adapun rumus tersebut sebagai berikut:

Tabel 2. Rumus Kategori

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2009: 175)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

Setelah diketahui tingkat kemampuan lempar atas dan memukul dalam permainan *softball* masing-masing yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali maka akan dapat ditentukan berapa besar presentase. Menurut Anas Sudijono (2009: 176) cara menghitung presentase dengan rumus yaitu:

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100\%$$

Keterangan:

$\sum$  Kategori : Nilai hasil tes kemampuan lemparan atas dan memukul bola dalam permainan *Softball* yang diperoleh meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), cukup (c), baik (b), dan baik sekali (bs).

$\sum$  Total : Jumlah siswa yang menjadi subyek penelitian.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survey. Data kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates didapatkan melalui tes, tes yang diajukan kepada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates adalah kemampuan lemparan (*overhand accuracy throw*) dan kemampuan memukul bola (*fungo batting test*).

#### 1. Kemampuan Lemparan

Tabel 3. Data Hasil Perhitungan Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putra SMA Negeri 1 Wates.

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	15
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-Rata	12,4667
4	Median	12
5	Modus	12
6	Standar Deviasi	1,40746

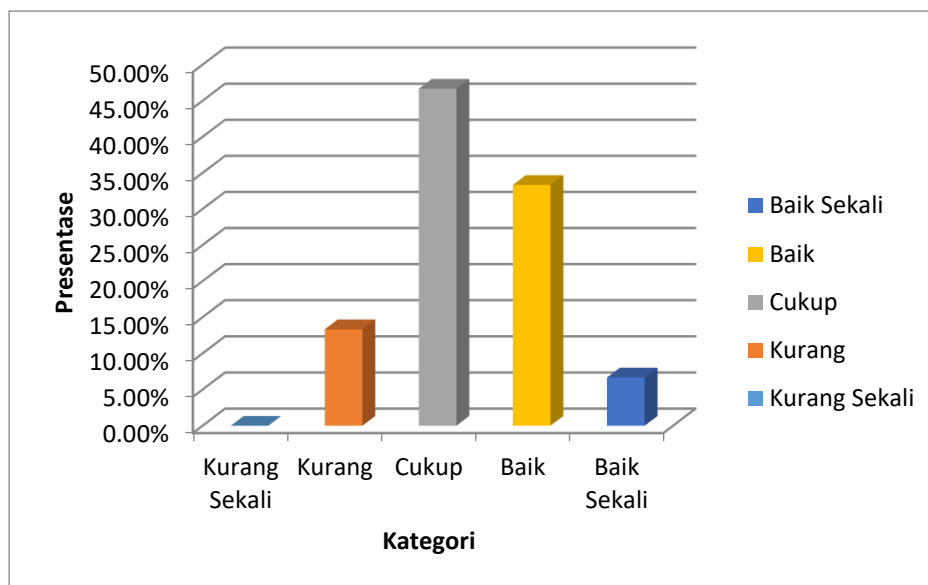
Selanjutnya dari perhitungan kemampuan lemparan di atas akan di buat tabel kategori hasil pengukuran kemampuan lemparan atas siswa putra SMA Negeri 1 Wates yang mengikuti ekstrakurikuler *softball*.

Tabel 4. Kategori Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ektrakurikuler *Softball* Putra SMA Negeri 1 Wates.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 15$	Baik Sekali	1	6,67%
2	$13 \leq X < 15$	Baik	5	33,33%
3	$12 \leq X < 13$	Cukup	7	46,67%
4	$10 \leq X < 12$	Kurang	2	13,33%
5	$X < 10$	Kurang Sekali	0	0,00%
	Jumlah		15	100,00%

Berdasarkan tabel 3 pengukuran kemampuan lemparan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 peserta (6,67%) berkategori baik sekali, 5 peserta (33,33%) berkategori baik, 7 peserta (46,67%) berkategori cukup, 2 peserta (13,33%) berkategori kurang, dan 0 peserta (0,00%) berkategori kurang sekali. Berdasarkan tes kemampuan lemparan diperoleh pula mean sebesar 12,4667 dan jika dimasukkan dalam tabel di atas akan masuk ke dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putra SMA Negeri 1 Wates berkemampuan cukup.

Untuk memperjelas tabel hasil di atas, maka dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram tes kemampuan lempar atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putra SMA Negeri 1 Wates.



Gambar 26. Histogram Hasil Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler Softball Putra SMA Negeri 1 Wates

Tabel 5. Data Hasil Perhitungan Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putri SMA Negeri 1 Wates

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	15
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-Rata	11,933
4	Median	12
5	Modus	10
6	Standar Deviasi	1,624

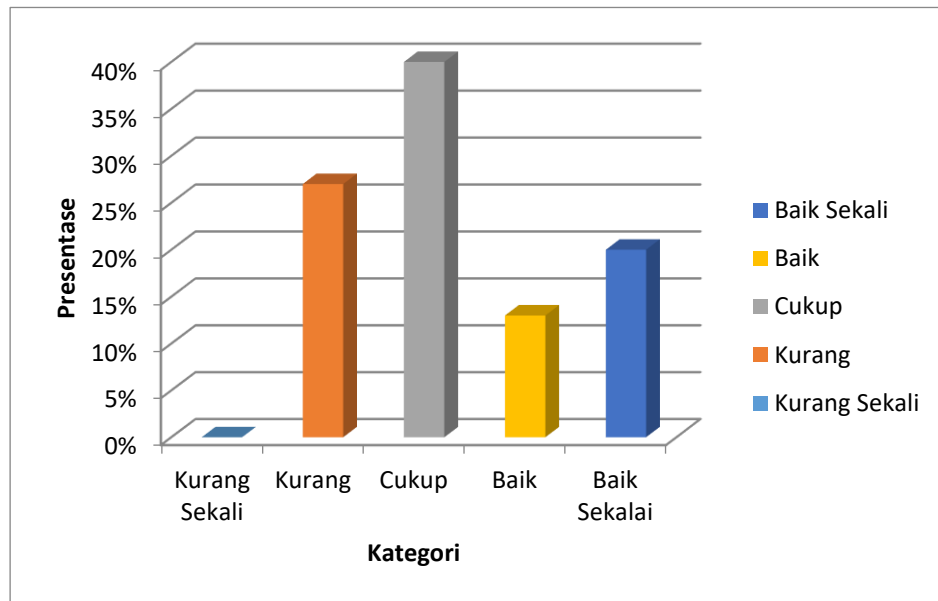
Selanjutnya dari hasil perhitungan kemampuan lemparan di atas akan dibuat tabel kategori hasil pengukuran kemampuan lemparan atas pada siswa peserta putri SMA Negeri 1 Wates yang mengikuti ekstrakurikuler *softball*.

Tabel 6. Kategori Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler Softball Putri SMA Negeri 1 Wates.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 14$	Baik Sekali	3	20%
2	$13 \leq X < 14$	Baik	2	13%
3	$11 \leq X < 13$	Cukup	6	40%
4	$9 \leq X < 11$	Kurang	4	27%
5	$X < 9$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 5 pengukuran kemampuan lemparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 siswa (20%) berkategori baik sekali, 2 siswa (13%) berkategori baik, 6 siswa (40%) berkategori cukup, 4 siswa (27%) berkategori kurang, dan 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali. Berdasarkan tes kemampuan lemparan diperoleh pula mean sebesar 11,933 dan jika dimasukkan dalam tabel di atas akan masuk ke dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putri SMA Negeri 1 Wates memiliki kemampuan lemparan cukup.

Untuk memperjelas tabel hasil kemampuan lemparan di atas, maka dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram tes kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putri SMA Negeri 1 Wates.



Gambar 27. Histogram Hasil Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putri SMA Negeri 1 Wates

Tabel 7. Data Hasil Perhitungan Kemampuan Lemparan Atas Secara Keseluruhan

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	15
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-Rata	12,2
4	Median	12
5	Modus	12
6	Standar Deviasi	1,52

Hasil kemampuan lemparan atas diperoleh skor maksimum sebesar 15 poin dan skor minimal 10 poin, rerata (*mean*) sebesar 12,2, nilai tengah (*median*) sebesar 12, nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 12, dan *standard deviation* (*SD*) sebesar 1,52. Berikut adalah data dijabarkan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Tabel distribusi frekuensi tes kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lemparan Atas Secara Keseluruhan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 14$	Baik Sekali	7	23,33%
2	$13 \leq X < 14$	Baik	4	13,33%
3	$11 \leq X < 13$	Cukup	13	43,33%
4	$10 \leq X < 11$	Kurang	6	20,00%
5	$X < 10$	Kurang Sekali	0	0,00%
	Jumlah		30	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates sebesar 7 peserta (23,33%) kategori baik sekali, 4 peserta (13,33%) kategori baik, 13 peserta (43,33%) kategori cukup, 6 peserta (20,00%) kategori kurang, dan 0 peserta (0%) kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup, dengan demikian kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018 berkategori cukup.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram kemampuan lemparan atas pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates secara keseluruhan diperoleh:



Gambar 28. Histogram Kemampuan Lemparan Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wates Secara Keseluruhan

## 2. Kemampuan Memukul (*Fungo Batting Test*)

Tabel 9. Data Hasil Perhitungan Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putra SMA Negeri 1 Wates

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	15
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-Rata	12,4667
4	Median	12
5	Modus	12
6	Standar Deviasi	1,40746

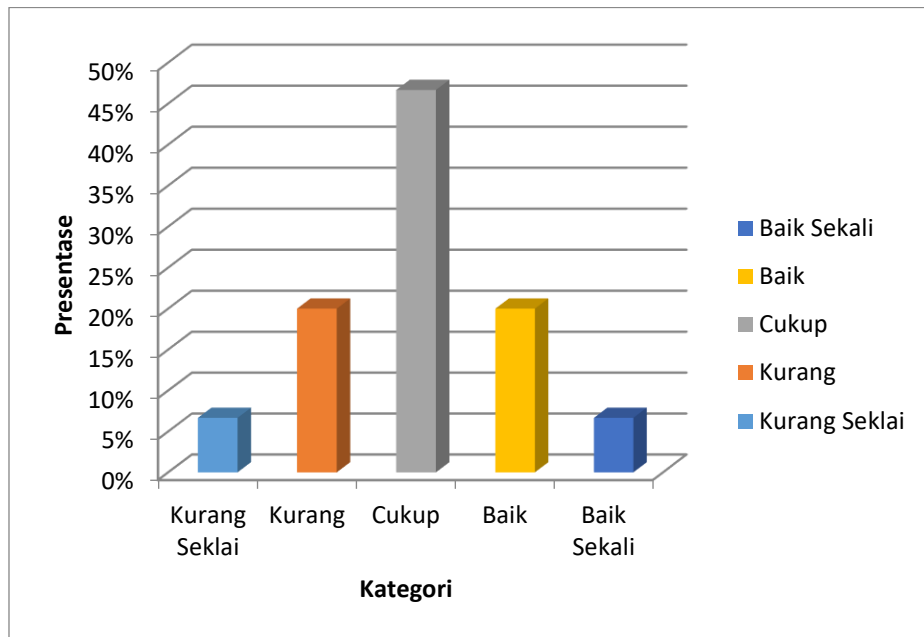
Selanjutnya dari perhitungan kemampuan memukul bola di atas akan di buat tabel kategori hasil pengukuran kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putra SMA Negeri 1.

Tabel 10. Kategori Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putra SMA Negeri 1 Wates.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 39$	Baik Sekali	1	7%
2	$33 \leq X < 39$	Baik	3	20%
3	$31 \leq X < 35$	Cukup	7	47%
4	$28 \leq X < 31$	Kurang	3	20%
5	$X < 28$	Kurang Sekali	1	7%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 5 pengukuran kemampuan memukul di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 siswa (7%) berkategori baik sekali, 3 siswa (20%) berkategori baik, 7 siswa (47%) berkategori cukup, 3 siswa (20%) berkategori kurang, dan 1 siswa (7%) berkategori kurang sekali. Berdasarkan tes kemampuan memukul diperoleh pula mean sebesar 12,467 dan jika dimasukkan dalam tabel di atas akan masuk ke dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putra SMA Negeri 1 Wates memiliki kemampuan memukul cukup.

Untuk memperjelas tabel hasil tes kemampuan pukulan di atas, maka selanjutnya dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putra SMA Negeri 1 Wates:



Gambar 29. Histogram Hasil Tes Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putra SMA Negeri 1 Wates

Tabel 11. Data Hasil Perhitungan Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putri SMA Negeri 1 Wates

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	38
2	Nilai Minimum	16
3	Rata-Rata	26,4
4	Median	28
5	Modus	28
6	Standar Deviasi	4,96847

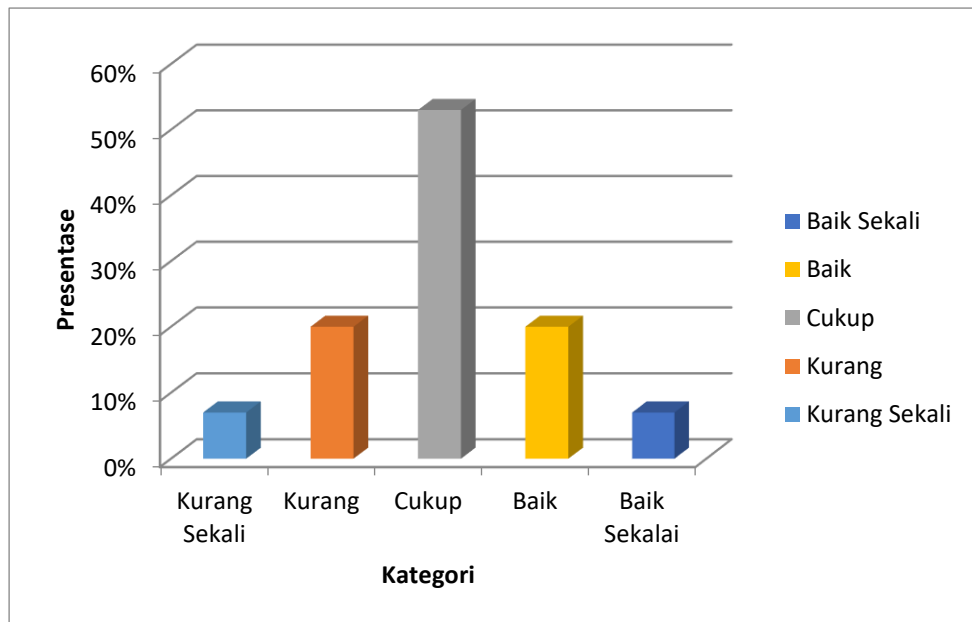
Selanjutnya dari hasil perhitungan kemampuan memukul bola di atas akan dibuat tabel kategori hasil pengukuran kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putri SMA Negeri 1 Wates.

Tabel 12. Kategori Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putri SMA Negeri 1 Wates.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 34$	Baik Sekali	1	7%
2	$29 \leq X < 34$	Baik	2	13%
3	$24 \leq X < 29$	Cukup	8	53%
4	$19 \leq X < 24$	Kurang	3	20%
5	$X < 19$	Kurang Sekali	1	7%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 5 pengukuran kemampuan memukul bola di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 siswa (7%) berkategori baik sekali, 2 siswa (13%) berkategori baik, 8 siswa (53%) berkategori cukup, 3 siswa (20%) berkategori kurang, dan 1 siswa (7%) berkategori kurang sekali. Berdasarkan tes kemampuan memukul diperoleh pula mean sebesar 26,4 dan jika dimasukkan dalam tabel di atas akan masuk ke dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putri SMA Negeri 1 Wates memiliki kemampuan memukul cukup.

Untuk memperjelas tabel hasil kemampuan memukul di atas, maka dibentuk menjadi histogram. Berikut gambar histogram tes kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* putri SMA Negeri 1 Wates.



Gambar 30. Histogram Hasil Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putri SMA Negeri 1 Wates

Tabel 13. Data Hasil Perhitungan Kemampuan Memukul Bola Secara Keseluruhan

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	40
2	Nilai Minimum	16
3	Rata-Rata	29,8
4	Median	30
5	Modus	30
6	Standar Deviasi	5,52

Hasil analisis diperoleh nilai maksimum sebesar 40 poin, nilai minimum sebesar 16 poin. Rerata (mean) yang diperoleh senilai 29,8 nilai tengah (median) senilai 30, data yang sering muncul (modus) 30, dan standar deviasi senilai 5,52. Data yang diperoleh selanjutnya disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Tabel distribusi frekuensi kemampuan memukul bola pada siswa peserta

ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul Bola Secara Keseluruhan.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 38$	Baik Sekali	4	13,33%
2	$33 \leq X < 38$	Baik	4	13,33%
3	$27 \leq X < 33$	Cukup	14	46,67%
4	$22 \leq X < 27$	Kurang	7	23,33%
5	$X < 22$	Kurang Sekali	1	3,33%
	Jumlah		30	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates sebanyak 4 peserta (13,33%) kategori baik sekali, 4 peserta (13,33%) kategori baik, 14 peserta (46,67%) kategori cukup, 7 peserta (23,33%) kategori kurang dan 1 peserta (3,33%) kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup dengan jumlah 14 peserta, dengan demikian kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018 secara keseluruhan berkategori cukup.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates secara keseluruhan diperoleh:



Gambar 31. Histogram Kemampuan Memukul Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wates Secara Keseluruhan

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018 didapatkan hasil melalui tes yang meliputi *overhand accuracy throw* dan *fungo batting test*. Hasil tes menunjukkan bahwa kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018 berkategori cukup. Hal ini diperlihatkan bahwa hasil kedua tes berada frekuensi terbanyak pada keategori cukup. Kemampuan lemparan atas diperoleh hasil 7 peserta (23,33%) kategori baik sekali, 4 peserta (13,33%) kategori baik, 13 peserta (43,33%) kategori cukup, 6 peserta (20,00%) kategori kurang, dan 0 peserta (0%) kategori kurang sekali. Kemampuan memukul bola diperoleh hasil 4 peserta (13,33%) kategori baik sekali, 4 peserta (13,33%) kategori baik, 14 peserta (46,67%)



kategori cukup, 7 peserta ( 23,33%) kategori kurang dan 1 peserta (3,33%) kategori kurang sekali.

Jika dibandingkan dengan penelitian yang mendekati seperti penelitian ini yaitu dari B.Suhartini, M. Kes. Dalam skripsinya yang berjudul kemampuan teknik dasar bermain *softball* mahasiswa PJKR tahun 2010/2011 FIK UNY, yang menggunakan teknik *proposif random sampling* dengan jumlah sampel 58 mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011. Hasil penelitian teknik lemparan atas bermain softball menunjukkan rata-rata 36.21%. Penelitian tersebut dapat dinyatakan sesuai dengan standar atau kategori baik. Dengan demikian terdapat perbedaan yang wajar pada teknik lemparan atas untuk sampel dari siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Wates yang kualitasnya lebih rendah.

Kemampuan lemparan dan memukul bola merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan *softball*. Teknik lemparan tersebut berguna dalam posisi jaga (*deffence*) sedangkan kemampuan memukul bola berguna ketika posisi menyerag (*offence*). Melempar adalah memindahkan bola dari penjaga satu ke penjaga lainnya guna mencegah terjadinya poin dan mematikan lawan dalam permainan. Sedangkan teknik memukul bola merupakan teknik yang digunakan dalam posisi menyerang dengan memukul bola yang dilempar oleh *pitcher*. Lemparan yang baik adalah lemparan yang tepat sasaran dan laju bola cepat menuju sasaran, untuk teknik memukul yang baik adalah pukulan yang mampu mengarah pada daerah yang sulit dijangkau oleh lawan. Faktor intern dan faktor ekstern juga dapat mempengaruhi lemparan atas dan memukul

bola seorang pemain. Antara lain dapat disebabkan kurangnya frekuensi latihan melempar, kondisi fisik seperti ketajaman indra penglihatan, dan besar kecilnya sasaran. Selain itu faktor yang juga mempengaruhi hasil lemparan yaitu kekuatan otot lengan dan koordinasi mata dengan lengan juga faktor latihan yang rutin akan mempengaruhi ketepatan melempar pemain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler softball SMA Negeri 1 Wates tahun 2018. Dari penelitian yang dilakukan masih terdapat beberapa anak yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali dalam kemampuan lemparan atas maupun kemampuan memukul bola. Sebanyak 6 peserta kategori kurang dalam kemampuan lemparan atas, selanjutnya 7 peserta kategori kurang dan 1 peserta kategori kurang sekali dalam kemampuan memukul bola.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 30 siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates baik putra maupun putri masih terdapat peserta didik yang memiliki kemampuan lemparan dan memukul bola dengan kategori kurang bahkan kurang sekali. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kemampuan lemparan dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor tersebut antara lain kurangnya frekuensi latihan, sarana prasarana yang kurang memadai, program latihan yang diberikan, kondisi fisik peserta didik, dan lain sebagainya. Untuk memaksimalkan kemampuan lemparan dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA

Negeri 1 Wates diperlukan berbagai dukungan baik dari dalam diri peserta didik maupun dari berbagai pihak seperti pelatih dan pihak sekolah. Semakin terpenuhinya faktor-faktor tersebut maka kemampuan dalam menguasai teknik dasar permainan *softball* khususnya kemampuan lemparan dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates dapat meningkat dan prestasi yang dicapai akan maksimal.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihidari yaitu peneliti tidak dapat memperhitungkan atau mengontrol kondisi fisik peserta didik pada waktu dilakukan pengambilan data, sehingga peneliti tidak mengetahui apakah peserta didik dalam kondisi baik atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui kemampuan lemparan atas dan memukul bola siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Data hasil pengukuran kemampuan lemparan atas secara keseluruhan siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates adalah 7 peserta (23,33%) kategori baik sekali, 4 peserta (13,33%) kategori baik, 13 peserta (43,33%) kategori cukup, 6 peserta (20,00%) kategori kurang, dan 0 peserta (0%) kategori kurang sekali.
2. Data hasil pengukuran kemampuan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates adalah diperoleh 4 peserta (13,33%) kategori baik sekali, 4 peserta (13,33%) kategori baik, 14 peserta (46,67%) kategori cukup, 7 peserta (23,33%) kategori kurang dan 1 peserta (3,33%) kategori kurang sekali.

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

Berdasarkan kesimpulan dari data kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates di atas, maka penelitian ini berimplikasi pada:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang tingkat kemampuan lemparan atas

dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates.

2. Secara praktis, dengan diketahuinya kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates dengan hasil cukup, maka hasil penelitaian ini memberikan gambaran tentang kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA Negeri 1 Wates dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program latihan tambahan yang akan diberikan. Guru maupun pelatih ekstrakurikuler akan lebih mudah dalam menetapkan sesi atau program latihan, karena kondisi faktual peserta didik telah diketahui secara pasti.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian mengenai kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates tahun 2018, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates agar dapat meningkatkan latihan sehingga kemampuan dalam penguasaan teknik khususnya teknik melempar dan memukul menjadi lebih baik dan terus meningkat.
2. Bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates dapat memeberikan program latihan yang sesuai guna meningkatkan kemampuan peserta didik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

3. Bagi peneliti yang akan datang diharapkan mampu mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai kemampuan leparan atas dan memukul bola *softball* dengan meningkatkan kuantitas maupun kualitasnya. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek, sedangkan untuk kualitas dengan membandingkan kemampuan lemparan atas dan memukul bola pada siswa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA Negeri 1 Wates dengan SMA lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Ajie. (2009). *Pembuatan Tes Keterampilan Olahraga*. Diakses dari <http://ajie89.wordpress.com/2009/10/30/pembuatan-tes-keterampilanolahraga/> pada tanggal 22 juli 2018, jam 20:58 WIB
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- B. Suhartini. (2012). *Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY*. Jurnal UNY
- B. Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. (Kurikulum SMK 1984, Depdikbud: 6)
- Brockmeyer and Potter. (1989). *Softball Step To Success*. Canada : Leisure Press Champatgh
- David K. Miller. (2002). *Measurment by the Physical Education*: Washington.Dr. Gudiyah. (2007). *Keterampilan Melempar Atas Bola Softball Anggota Softball Baseball Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Dell Bethel. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Di akses dari <http://www.landasanteori.com/2015/11/pengertian-ekstrakurikuler-definisi.html> pada tanggal 22 juli 2018, jam 21.10 WIB
- Endang Widyastuti. (2013) *Softball dan Baseball*. Semarang. Aneka Ilmu
- Erlita. (2017:1). 5 Teknik Dasar Softball Lengkap Beserta Gambar. Diakses dari <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-softball> pada tanggal 5 desember 2018, jam 14.00 WIB
- Gudiyah. (2007). *Keterampilan Melempar Atas Bola Softball Anggota Softball Baseball Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV Tambak Kesuma: Jakarta.
- Herman Subarjah., M.Si (2000). *Permainan Bulutangkis Publikasi terbatas sebagai bahan perkuliahan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung
- Judi Garman. (2001). *Softball Skill & Drill*. Australia: Human Kinetics

- Marlene J. Adrian, John M. Cooper. (1989: 538-540) *The biomechanics of human movement*. Diakses dari <https://trove.nla.gov.au/work/17057392> pada tanggal 22 juli 2018, jam 21:06 WIB
- Meyer, M.D. dan Miller, E.J., *Urban Transportation Planning*, Mc.GrawHill:New York, 1984
- Mochammad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Nurhasan dan Cholil (2007). Modul Tes dan Pengukuran Modul. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Parno. (1992). *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Depdikbud
- Sajoto. 1998. *Peningatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Price: Semarang.
- Sasmita Christiana. (2011) *Petunjuk praktis bermain softball*. Wineka Ilmu. Malang
- Singh, Sekhdev. (2005). *Relationship of Anthropometric Characteristics With Batting Skill in Softball Among male Softball Players*. International journal of Sport Science, Fitnes & Lesure Industry. Volume 1-Issue IV
- Sridadi. (2006). *Sumbangan Kekuatan Otot Perut, Otot Lengan dan Bahu dan Otot Jari-jari Tangan terhadap Lemparan Atas Bola Softball Putra*.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Sukmadinata. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Graha Aksara. Jakarta, Penertbit Ghalia Indonesia.
- Tomoliyus, Rumpis A. Sudarko. (1996). *Teori dan Metode Latihan Dasar Softball*. Yogyakarta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.



# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari UNY**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 07.23/UN.34.16/PP/2018.

17 Juli 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Teguh Prasajo  
NIM : 13601241083  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.  
NIP : 7702182008011002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 16 Juli s/d 30 Agustus 2018  
Tempat : Lapangan Softball UNY Wates/ SMA Negeri 1 Wates  
Judul Skripsi : Kemampuan Lemparan Atas dan Memukul Siswa Siswi Ekstrakurikuler Softball SMA N 1 Wates

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

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

Tembusan :

1. Kepala SMA N 1 Wates
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing Tas
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 20 Juli 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/7766/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY

di TEMPAT

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 07.23/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 17 Juli 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"KEMAMPUAN LEMPARAN ATAS DAN MEMUKUL SISWA SISWI EKSTRAKURIKULER SOFTBALL SMAN 1 WATES"** kepada:

Nama : TEGUH PRASOJO  
NIM : 13601241083  
No.HP/Identitas : 085724007177/3274052709940006  
Prodi/Jurusan : PJKR / POR  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : Lapangan Softball UNY Wates dan SMAN 1 Wates  
Waktu Penelitian : 20 Juli 2018 s.d 31 Agustus 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari DISPORA



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322  
web : www.dikpora.jogjaprovo.go.id, email : dikpora@jogjaprovo.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 20 Juli 2018

Nomor : 070/ 8092  
Lamp : -  
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala SMA Negeri 1 Wates

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/7766/Kesbangpol/2018 tanggal 20 Juli 2018 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada:

Nama : Teguh Prasajo  
NIM : 13601241083  
Prodi/Jurusan : PJKR/POR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul : KEMAMPUAN LEMPARAN ATAS DAN MEMUKUL SISWA SISWI EKSTRAKULIKULER *SOFTBALL* SMAN 1 WATES  
Lokasi : SMA Negeri 1 Wates  
Waktu : 20 Juli 2018 s.d 31 Agustus 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala  
Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi



Didik Wardaya, SE., M.Pd.  
NIP. 19650530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY

#### Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari SMA Negeri 1 Wates



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SMA NEGERI 1 WATES**

Jln Terbahsari No.1, Wates, Kulon Progo. Telepon (0274)773067 Faksimile: 0274774352  
Website: sman1wates.sch.id Email: smu1\_wates@yahoo.com, Kode Pos 55611

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 0701/540

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Wates, di Wates Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa:

Nama : TEGUH PRASOJO  
NO. MHS/NIM : 13601241083  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Lokasi/Obyek : SMA Negeri 1 Wates

Telah mengambil data penelitian di SMAN 1 Wates dengan judul "KEMAMPUAN MELEMPAR DAN MENANGKAP PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SOFTBALL SMA NEGERI 1 WATES"

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 08 Agustus 2018  
Kepala Sekolah



*[Signature]*  
Drs. SLAMET RIYADI  
Pembina, IV/a  
NIP. 19580814 198701 1 001

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
1	Ramadhan Cirando	XI IIS 1	Pria
2	Arianadani Dwi F	XI MIA 4	Pria
3	Tri Ibnu W	XI MIA 4	Pria
4	Muh Zaky Mubarrok	XI MIA 4	Pria
5	Febri Nugroho	X IIS 1	Pria
6	Athabiq	X IIS 1	Pria
7	Satria Bagus	X IIS 1	Pria
8	Wahyu Tyas Muchlis	X IIS 1	Pria
9	Andhika Farhar F.	X MIPA 3	Pria
10	Naufal Firmansyah P.	X MIPA 3	Pria
11	Gala Arasy	X MIPA 4	Pria
12	Zahir Al-Fayyedl	X MIPA 4	Pria
13	Septian Cahyo S.	X MIPA 4	Pria
14	Yoga Nur A.	X MIPA 4	Pria
15	Salman Dwi F.	X MIPA 3	Pria
16	Lydia Wuri P	XI IIS 1	Wanita
17	Dika Anggraeni	XI MIA 3	Wanita
18	Ayu Rahmi W	XI MIA 1	Wanita
19	Devy Citasari	XI MIA 4	Wanita
20	Endang Nuraini	XI MIA 4	Wanita
21	Pragita Ika Lestari	XI MIA 4	Wanita
22	Anita Fajar S	XII MIA 4	Wanita
23	Salma Nur H	XII MIA 3	Wanita
24	Fembi Adinda P	XII MIA 3	Wanita
25	Riana R Wulandari	XII MIA 4	Wanita
26	Arifah Aulia Z	XI MIA 4	Wanita
27	Nurina L T	XI MIA 2	Wanita
28	Alya Rahma Nisa	X MIA 3	Wanita
29	Azzahra Audria Raharja	X MIA 3	Wanita
30	Desy Wulandari	X MIA 3	Wanita

**Lampiran 6. Data Kasar Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putra SMA Negeri 1 Wates**

No	Nama	FUNGO BATTING TEST										Jumlah	OVERHAND ACCURACY THROW										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ramadhan Cirando	1	3	3	1	5	5	5	5	1	5	34	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	13
2	Arianadani Dwi F	5	5	3	5	3	3	5	5	3	1	38	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	12
3	Tri Ibnu W	3	5	5	5	3	3	5	3	3	5	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Muh Zaky Mubarrok	5	5	1	1	1	5	3	3	3	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Febri Nugroho	1	1	3	5	5	5	3	3	3	5	34	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	14
6	Athabiq	3	3	5	3	3	5	5	3	3	5	38	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	12
7	Satria Bagus	5	5	3	3	1	3	3	1	5	3	32	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	13
8	Wahyu Tyas Muchlis	1	3	3	3	5	5	3	1	3	3	30	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12
9	Andhika Farhar F.	5	5	3	3	1	1	3	5	3	3	32	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	15
10	Naufal Firmansyah P.	1	1	3	3	5	5	3	5	3	1	30	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12
11	Gala Arasy	3	3	3	1	5	5	1	3	3	5	32	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	12
12	Zahir Al-Fayyedl	1	3	3	3	5	3	5	5	3	3	34	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	14
13	Septian Cahyo S.	3	3	3	5	3	1	3	3	5	3	32	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
14	Yoga Nur A.	3	3	5	5	5	3	3	1	5	3	36	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	14
15	Salman Dwi F.	1	1	3	1	3	5	5	3	3	1	26	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12
	Jumlah											498										187	
	Nilai Minimal											26										10	
	Nilai Maksimal											40										15	
	Mean											33,2										12,4667	
	Median											32										12	
	Modus											32										12	
	Standar Deviasi											3,68782										1,40746	



**Lampiran 7. Data Kasar Peserta Ekstrakurikuler *Softball* Putri SMA Negeri 1 Wates**

No	Nama	FUNGO BATTING TEST										OVERHAND ACCURACY THROW											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	Lydia Wuri P	3	3	3	3	5	3	3	1	1	3	28	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	14
2	Dika Anggraeni	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	Ayu Rahmi W	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	12
4	Devy Citasari	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	24	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12
5	Endang Nuraini	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	22	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	12
6	Pragita Ika Lestari	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Anita Fajar S	3	5	5	1	3	5	5	5	3	3	38	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	15
8	Salma Nur H	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	26	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	13
9	Fembi Adinda P	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	16	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	13
10	Riana R Wulandari	1	1	1	3	5	1	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	Arifah Aulia Z	3	5	1	3	3	1	3	3	3	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	Nurina L T	1	3	3	3	5	1	3	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
13	Alya Rahma Nisa	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11
14	Azzahra Audria Raharja	1	5	3	3	3	1	3	3	3	3	28	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	14
15	Desy Wulandari	3	3	1	3	3	3	5	1	1	5	28	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12
	Jumlah											412										179	
	Nilai Minimal											16										10	
	Nilai Maksimal											38										15	
	Mean											26,4										11,9333	
	Median											28										12	
	Modus											28										10	
	Standar Deviasi											4,96847										1,62422	

**Lampiran 8. Data Kasar Peserta Ekstrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wates**

No	Nama	FUNGO BATTING TEST											OVERHAND ACCURACY THROW										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	Ramadhan Cirando	1	3	3	1	5	5	5	5	1	5	34	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	13
2	Arianadani Dwi F	5	5	3	5	3	3	5	5	3	1	38	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	12
3	Tri Ibnu W	3	5	5	5	3	3	5	3	3	5	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Muh Zaky Mubarrok	5	5	1	1	1	5	3	3	3	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Febri Nugroho	1	1	3	5	5	5	3	3	3	5	34	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	14
6	Athabiq	3	3	5	3	3	5	5	3	3	5	38	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	12
7	Satria Bagus	5	5	3	3	1	3	3	1	5	3	32	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	13
8	Wahyu Tyas Muchlis	1	3	3	3	5	5	3	1	3	3	30	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12
9	Andhika Farhar F.	5	5	3	3	1	1	3	5	3	3	32	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	15
10	Naufal Firmansyah P.	1	1	3	3	5	5	3	5	3	1	30	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12
11	Gala Arasy	3	3	3	1	5	5	1	3	3	5	32	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	12
12	Zahir Al-Fayyedl	1	3	3	3	5	3	5	5	3	3	34	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	14
13	Septian Cahyo S.	3	3	3	5	3	1	3	3	5	3	32	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
14	Yoga Nur A.	3	3	5	5	5	3	3	1	5	3	36	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	14
15	Salman Dwi F.	1	1	3	1	3	5	5	3	3	1	26	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12
16	Lydia Wuri P	3	3	3	3	5	3	3	1	1	3	28	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	14
17	Dika Anggraeni	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
18	Ayu Rahmi W	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	12
19	Devy Citasari	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	24	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12
20	Endang Nuraini	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	22	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	12

21	Pragita Ika Lestari	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	Anita Fajar S	3	5	5	1	3	5	5	5	3	3	38	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	15
23	Salma Nur H	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	26	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	13
24	Fembi Adinda P	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	16	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	13
25	Riana R Wulandari	1	1	1	3	5	1	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
26	Arifah Aulia Z	3	5	1	3	3	1	3	3	3	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
27	Nurina L T	1	3	3	3	5	1	3	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
28	Alya Rahma Nisa	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11
29	Azzahra Audria R.	1	5	3	3	3	1	3	3	3	3	28	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	14
30	Desy Wulandari	3	3	1	3	3	3	5	1	1	5	28	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12
	Jumlah											894											366
	Nilai Minimal											16											10
	Nilai Maksimal											40											15
	Mean											29,8											12,2
	Median											30											12
	Modus											30											12
	Standar Deviasi											5,52											1,52

**Lampiran 9. Hasil Olah Data Putra**

Penelitian ini diambil pada tanggal 20/7/2018																																														
FUNGO BATTING TEST											OVERHAND ACCURACY THROW																																			
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>#</b>	<b>Jumlah</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Jumlah</b>	<b>FBT</b>	<b>OAT</b>																					
1	Ramadhan Cirando	1	3	3	1	5	5	5	5	1	5	34	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	13	Cukup	Baik																					
2	Arianadani Dwi F	5	5	3	5	3	3	5	5	3	1	38	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	12	Baik	Cukup																				
3	Tri Ibnu W	3	5	5	5	3	3	5	3	3	5	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Baik Sekali	Kurang																					
4	Muh Zaky Mubarrok	5	5	1	1	1	5	3	3	3	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Kurang	Kurang																					
5	Febri Nugroho	1	1	3	5	5	5	3	3	3	5	34	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	14	Cukup	Baik																					
6	Athabiq	3	3	5	3	3	5	5	3	3	5	38	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	12	Baik	Cukup																					
7	Satria Bagus	5	5	3	3	1	3	3	1	5	3	32	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	13	Cukup	Baik																					
8	Wahyu Tyas Muchlis	1	3	3	3	5	5	3	1	3	3	30	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12	Kurang	Cukup																					
9	Andhika Farhar F.	5	5	3	3	1	1	3	5	3	3	32	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	15	Cukup	Baik Sekali																					
10	Naufal Firmansyah P.	1	1	3	3	5	5	3	5	3	1	30	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12	Kurang	Cukup																					
11	Gala Arasy	3	3	3	1	5	5	1	3	3	5	32	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	12	Cukup	Cukup																					
12	Zahir Al-Fayyedl	1	3	3	3	5	3	5	5	3	3	34	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	14	Cukup	Baik																					
13	Septian Cahyo S.	3	3	3	5	3	1	3	3	5	3	32	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12	Cukup	Cukup																					
14	Yoga Nur A.	3	3	5	5	5	3	3	1	5	3	36	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	14	Baik	Baik																					
15	Salman Dwi F.	1	1	3	1	3	5	5	3	3	1	26	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12	Kurang Sekali	Cukup																					
Jumlah																										498	187																			
Nilai Minimal																																			26	10										
Nilai Maksimal																																							40	15						
Mean																																					33.2	12.47								
Median																																								32	12					
Modus																																									32	12				
Standar Deviasi																																									3.688	1.407				
Baik Sekali																																								39	15					
Baik																																										35	13			
Baik																																											39	15		
Cukup																																											31	12		
Cukup																																												35	13	
Kurang																																												28	10	
Kurang																																												31	12	
Kurang Sekali																																													28	10
																								<b>FBT</b>	<b>OAT</b>																					
																								<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>																				
																								Baik Sekali	1	7%																				
																								Baik	3	20%																				
																								Cukup	7	47%																				
																								Kurang	3	20%																				
																								Kurang Sekali	1	7%																				
																									15	100%																				
																								<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>																				
																								Baik Sekali	1	7%																				
																								Baik	5	33%																				
																								Cukup	7	47%																				
																								Kurang	2	13%																				
																								Kurang Sekali	0	0%																				
																									15	100%																				

### Lampiran 10. Hasil Olah Data Putri

Penelitian ini diambil pada tanggal 20/7/2018											OVERHAND ACCURACY THROW																	
FUNGU BATTING TEST																												
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	Jumlah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	FBT	OAT			
1	Lydia Wuri P	3	3	3	3	5	3	3	1	1	3	28	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	14	Cukup	Baik Sekali			
2	Dika Anggraeni	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Baik	Kurang			
3	Ayu Rahmi W	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	12	Cukup	Cukup			
4	Devy Citasari	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	24	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12	Cukup	Cukup			
5	Endang Nuraini	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	22	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	12	Kurang	Cukup			
6	Pragita Ika Lestari	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Cukup	Kurang			
7	Anita Fajar S	3	5	5	1	3	5	5	5	3	3	38	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	15	Baik Sekali	Baik Sekali			
8	Salma Nur H	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	26	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	13	Cukup	Baik			
9	Fembi Adinda P	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	16	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	13	Kurang Sekali	Baik			
10	Riana R Wulandari	1	1	1	3	5	1	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Kurang	Kurang			
11	Arifah Aulia Z	3	5	1	3	3	1	3	3	3	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Baik	Kurang			
12	Nurina L T	1	3	3	3	5	1	3	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Cukup	Cukup			
13	Alya Rahma Nisa	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	11	Kurang	Cukup			
14	Azzahra Audria Raharja	1	5	3	3	3	1	3	3	3	3	28	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	14	Cukup	Baik Sekali			
15	Desy Wulandari	3	3	1	3	3	3	5	1	1	5	28	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12	Cukup	Cukup			
	Jumlah											412											179					
	Nilai Minimal											16											10	Fungo Batting Test				
	Nilai Maksimal											38											15	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>		
	Mean											26.4											11.933	Baik Sekali	1	7%		
	Median											28											12	Baik	2	13%		
	Modus											28											10	Cukup	8	53%		
	Standar Deviasi											4.9685											1.6242	Kurang	3	20%		
																									Kurang Sekali	1	7%	
	Baik Sekali											34												14		15	100%	
	Baik											29												13				
	Baik											34												14	Overhand Accuracy Throw			
	Cukup											24												11	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>	
	Cukup											29												13	Baik Sekali	3	20%	
	Kurang											19												9	Baik	2	13%	
	Kurang											24												11	Cukup	6	40%	
	Kurang Sekali											19												9	Kurang	4	27%	
																										Kurang Sekali	0	0%
																											15	100%

### Lampiran 11. Hasil Olah Data Keseluruhan

Penelitian ini diambil pada tanggal 20/7/2018																									
FUNGGO BATTING TEST											OVERHAND ACCURACY THROW														
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	FBT	OAT
1	Ramadhan Cirando	1	3	3	1	5	5	5	5	1	5	34	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	13	Baik	Baik
2	Arianadani Dwi F	5	5	3	5	3	3	5	5	3	1	38	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	12	Baik Sekali	Cukup
3	Tri Ibnu W	3	5	5	5	3	3	5	3	3	5	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Baik Sekali	Kurang
4	Muh Zaky Mubarroq	5	5	1	1	1	5	3	3	3	3	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Cukup	Kurang
5	Febri Nugroho	1	1	3	5	5	5	3	3	3	5	34	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	14	Baik	Baik Sekali
6	Athabiq	3	3	5	3	3	5	5	3	3	5	38	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	12	Baik Sekali	Cukup
7	Satria Bagus	5	5	3	3	1	3	3	1	5	3	32	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	13	Cukup	Baik
8	Wahyu Tyas Muchlis	1	3	3	3	5	5	3	1	3	3	30	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12	Cukup	Cukup
9	Andhika Farhar F.	5	5	3	3	1	1	3	5	3	3	32	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	15	Cukup	Baik Sekali
10	Naufal Firmansyah P.	1	1	3	3	5	5	3	5	3	1	30	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12	Cukup	Cukup
11	Gala Arasy	3	3	3	1	5	5	1	3	3	5	32	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	12	Cukup	Cukup
12	Zahir Al-Fayyedl	1	3	3	3	5	3	5	5	3	3	34	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	14	Baik	Baik Sekali
13	Septian Cahyo S.	3	3	3	5	3	1	3	3	5	3	32	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12	Cukup	Cukup
14	Yoga Nur A.	3	3	5	5	5	3	3	1	5	3	36	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	14	Baik	Baik Sekali
15	Salman Dwi F.	1	1	3	1	3	5	5	3	3	1	26	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12	Kurang	Cukup
16	Lydia Wuri P	3	3	3	3	5	3	3	1	1	3	28	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	14	Cukup	Baik Sekali
17	Dika Anggraeni	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Cukup	Kurang
18	Ayu Rahmi W	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	12	Cukup	Cukup
19	Devvy Citasari	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	24	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12	Kurang	Cukup

20	Endang Nuraini	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	22	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	12	Kurang	Cukup	
21	Pragita Ika Lestari	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Kurang	Kurang	
22	Anita Fajar S	3	5	5	1	3	5	5	5	3	3	38	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	15	Baik Sekali	Baik Sekali	
23	Salma Nur H	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	26	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	13	Kurang	Baik	
24	Fembi Adinda P	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	16	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	13	Kurang Sekali	Baik	
25	Riana R Wulandari	1	1	1	3	5	1	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Kurang	Kurang	
26	Arifah Aulia Z	3	5	1	3	3	1	3	3	3	5	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Cukup	Kurang	
27	Nurina L T	1	3	3	3	5	1	3	3	3	3	28	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Cukup	Cukup	
28	Alya Rahma Nisa	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	22	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11	Kurang	Cukup	
29	Azzahra Audria Raharja	1	5	3	3	3	1	3	3	3	3	28	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	14	Cukup	Baik Sekali	
30	Desy Wulandari	3	3	1	3	3	3	5	1	1	5	28	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12	Cukup	Cukup	
	Jumlah											894											366			
	Nilai Minimal											16												10		
	Nilai Maksimal											40												15		
	Mean											29.8												12.2		
	Median											30												12		
	Modus											30												12		
	Standar Deviasi											5.52												1.52		
	Baik Sekali											38												14		
	Baik											33												13		
	Baik											38												14		
	Cukup											27												11		
	Cukup											33												13		
	Kurang											22												10		
	Kurang											27												11		
	Kurang Sekali											22												10		

Fungo Batting Test			FBT				
Kategori	Frekuensi	Presentase	No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4	13.33%	1	$X \geq 38$	Baik Sekali	4	13.33%
Baik	4	13.33%	2	$33 \leq X < 38$	Baik	4	13.33%
Cukup	14	46.67%	3	$27 \leq X < 33$	Cukup	14	46.67%
Kurang	7	23.33%	4	$22 \leq X < 27$	Kurang	7	23.33%
Kurang Sekali	1	3.33%	5	$X < 22$	Kurang Sekali	1	3.33%
	30	100%		Jumlah		30	100.00%

Overhand Accuracy Throw			OAT				
Kategori	Frekuensi	Presentase	No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	7	23.33%	1	$X \geq 14$	Baik Sekali	7	23.33%
Baik	4	13.33%	2	$13 \leq X < 14$	Baik	4	13.33%
Cukup	13	43.33%	3	$11 \leq X < 13$	Cukup	13	43.33%
Kurang	6	20.00%	4	$10 \leq X < 11$	Kurang	6	20.00%
Kurang Sekali	0	0.00%	5	$X < 10$	Kurang Sekali	0	0.00%
	30	100%		Jumlah		30	100.00%



## Lampiran 12. Dokumentasi



Penyampaian Pelaksanaan Tes



Overhand Accuracy Throw



Overhand Accuracy Throw



Fungo Batting Test



Fungo Batting Test



Observasi Sebelum Ambil Data