

**TINGKAT KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA DAN LEMPARAN ATAS  
PESERTA UKM *SOFTBALL BASEBALL* PUTRI UNY TAHUN 2024**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :**

**Febriana Hartaningtyas  
NIM. 20601241023**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

# TINGKAT KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA DAN LEMPARAN ATAS PESERTA UKM *SOFTBALL BASEBALL* PUTRI UNY TAHUN 2024

Febriana Hartaningtyas  
NIM 20601241023

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat keterampilan memukul bola peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024; (2) mengetahui tingkat keterampilan lemparan atas peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Lokasi penelitian ini berada di Lapangan *Softball* FIKK Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek penelitian adalah peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* sehingga total subjek yang didapatkan adalah 15 orang testi. Pengumpulan data menggunakan teknik survei dengan pendekatan tes atau pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The O'Donnell Softball Test* yang terdiri dari 2 item tes yaitu *Fungo Batting Test* dan *Overhand Accuracy Throw* dengan nilai validitas 0,78 dan nilai reliabilitas 0,83. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) tingkat keterampilan memukul bola peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (6,67%), kategori baik sebanyak 4 orang (26,7%), kategori cukup sebanyak 4 orang (26,7%), kategori kurang sebanyak 6 orang (40%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%); (2) tingkat keterampilan lemparan atas peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (6,67%), kategori baik sebanyak 4 orang (26,7%), kategori cukup sebanyak 4 orang (26,7%), kategori kurang sebanyak 6 orang (40%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%).

**Kata Kunci :** *keterampilan, lemparan atas, memukul bola*

# TINGKAT KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA DAN LEMPARAN ATAS PESERTA UKM *SOFTBALL BASEBALL* PUTRI UNY TAHUN 2024

Febriana Hartaningtyas  
NIM 20601241023

## **ABSTRACT**

*This research aims to: (1) determine the level of skills in hitting the ball of UNY women's Softball Baseball Students Club players in 2024; and (2) determine the level of overhand throwing skills of UNY women's Softball Baseball Students Club players in 2024.*

*This research was a descriptive quantitative study with a survey method. The research location was at the FIKK Softball Field, Universitas Negeri Yogyakarta. The research subjects were UNY women's Softball Baseball Students Club players. The research sampling technique used purposive sampling so that the total subjects obtained were 15 test subjects. The data collection used a survey technique with a test or measurement approach. The research instrument was The O'Donnell Softball Test consisted of 2 test items: the Fungo Batting Test and Overhand Accuracy Throw with a validity value of 0.78 and a reliability value of 0.83. The data analysis technique used descriptive statistical techniques.*

*The research findings indicate that: (1) the level of hitting the ball of p UNY women's Softball Baseball Students Club players in the very high level for about 1 person (6.67%), in the high level for about 4 people (26.7%), in the medium level for about 4 people (26.7%), in the low level for about 6 people (40%), and in the very low level for about 0 people (0%); (2) The level of overhand throwing skills of UNY women's Softball Baseball Students Club players in the very high level for about 1 person (6.67%), in the high level for about 4 people (26.7%), in the medium level for about 4 people (26.7%), in the low level for about 6 people (40%), and in the very low level for about 0 people (0%).*

**Keywords:** *skills, overhand throwing, hitting the ball*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febriana Hartaningtyas  
NIM : 20601241023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Memukul Bola dan Lemparan  
Atas Peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY Tahun  
2024

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

Yogyakarta, 15 November 2024

Yang Menyatakan,



Febriana Hartaningtyas

NIM. 20601241023

## LEMBAR PERSETUJUAN

### TINGKAT KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA DAN LEMPARAN ATAS PESERTA UKM *SOFTBALL BASEBALL* PUTRI UNY TAHUN 2024

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Febriana Hartaningtyas**

**NIM 20601241023**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 15 November 2024

Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga

Dosen Pembimbing



Prof. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001



Dr. Drs. Sridadi, M.Pd.  
NIP. 196112301988031001

## LEMBAR PENGESAHAN

### TINGKAT KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA DAN LEMPARAN ATAS PESERTA UKM SOFTBALL BASEBALL PUTRI UNY TAHUN 2024

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**FEBRIANA HARTANINGTYAS**

**NIM 20601241023**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 9 Desember 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Dr. Drs. Sridadi, M.Pd.

(Ketua Tim Penguji)

Tanda Tangan



Tanggal

23/12/2024

Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or.

(Sekretaris Tim Penguji)



19/12/2024

Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd.

(Penguji Utama)



19/12/2024

Yogyakarta, 21 Desember 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770218 2008011002

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Melalui halaman persembahan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah berperan dalam pencapaian saya hingga saat ini, antara lain:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Muji Hartono dan Ibu Sunarti yang telah merawat, membesarkan, dan mendidik saya. Terima kasih atas doa, dukungan, pengorbanan, serta kasih sayang yang telah diberikan.
2. Adik saya tersayang, Brean Jaloe Prakoso. Semoga kita berdua dapat terus belajar dan tumbuh bersama untuk masa depan yang lebih baik.
3. Nenek dan keluarga saya yang lain yang menjadi salah satu alasan saya untuk dapat membanggakan mereka.
4. Rifka Farras Nadhifa dan Dhiah Hayu Laksmi Pramesthi yang telah memberikan dorongan, semangat, serta bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Teman-teman PJKR B UNY 2020 yang telah menemani masa perkuliahan saya.
6. Teman-teman lain yang selalu ada di saat suka maupun duka. Keceriaan dan semangat yang kalian berikan membuat perjalanan ini lebih berarti. Terima kasih sudah menghibur, mendukung, dan menjadi pendengar yang baik. Semoga kita semua dapat terus saling mendukung dan berhasil dalam setiap jalan yang kita pilih.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Memukul Bola dan Lemparan Atas Peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY Tahun 2024” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Dr. Drs. Sridadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan, serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. *Coach* Gunawan Pandhu Khallista dan Fahrul Arba Prakoso yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Teman-teman UKM *Softball Baseball* UNY yang telah berkenan dan bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.



Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 15 November 2024

Penulis,



Febriana Hartaningtyas

NIM. 20601241023

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Definisi Keterampilan.....	9
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan .....	10
3. Memukul dalam Permainan <i>Softball</i> .....	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pukulan.....	23
5. Manfaat Memukul dalam Permainan <i>Softball</i> .....	25
6. Melempar dalam Permainan <i>Softball</i> .....	27
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lemparan.....	36
8. Manfaat Melempar dalam Permainan <i>Softball</i> .....	38
9. Hakikat Akurasi .....	40
10. Hakikat UKM .....	41
11. UKM Softball Baseball UNY .....	43
B. Penelitian Relevan .....	45
C. Kerangka Berpikir .....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian .....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
D. Subjek Penelitian .....	50
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	57
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan .....	60

C. Keterbatasan Penelitian .....	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	64
A. Simpulan .....	64
B. Implikasi .....	65
C. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN .....	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kejuaraan yang diikuti UKM <i>Softball Baseball</i> UNY .....	44
Tabel 2. Standar Koefisien Korelasi Validitas.....	54
Tabel 3. Standar Koefisien Reliabilitas .....	55
Tabel 4. Rumus Rentangan Norma .....	56
Tabel 5. Hasil <i>Fungo Batting Test</i> .....	57
Tabel 6. Hasil <i>Overhand Accuracy Throw</i> .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pegangan <i>Bat</i> .....	14
Gambar 2. Posisi <i>Square Stance</i> .....	14
Gambar 3. Posisi <i>Open Stance</i> .....	15
Gambar 4. Posisi <i>Closed Stance</i> .....	16
Gambar 5. <i>Stride</i> .....	17
Gambar 6. <i>Hip Rotation</i> .....	18
Gambar 7. Ayunan.....	19
Gambar 8. Perkenaan Bola.....	20
Gambar 9. <i>Follow Through</i> .....	21
Gambar 10. Pegangan Empat Jari .....	29
Gambar 11. Pegangan Dua Jari .....	29
Gambar 12. Pegangan Tiga Jari .....	30
Gambar 13. Rangkaian Gerakan Lemparan Atas .....	31
Gambar 14. Gerakan Lemparan Bawah .....	32
Gambar 15. Gerakan Lemparan Samping.....	34
Gambar 16. Skema Kerangka Berpikir .....	48
Gambar 17. Tes <i>Fungo Batting</i> .....	52
Gambar 18. Tes <i>Overhand Accuracy Throw</i> .....	53
Gambar 19. Diagram Batang Hasil <i>Fungo Batting Test</i> .....	58
Gambar 20. Diagram Batang Hasil <i>Overhand Accuracy Throw</i> .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2. Uji Validasi Alat.....	71
Lampiran 3. Data Hasil <i>Fungo Batting Test</i> .....	73
Lampiran 4. Data Hasil Tes <i>Overhand Accuracy Throw</i> .....	74
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	77

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sebelum perang kemerdekaan, sebenarnya permainan *softball* sudah dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Permainan *softball* hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Pada awalnya ada anggapan bahwa permainan olahraga *softball* hanya pantas dimainkan oleh putri saja. Hal ini terus berlangsung sampai tahun 1966. Oleh karena itu sampai tahun itu, *softball* hanya dimainkan oleh putri saja. Ketika Asian Games Bangkok, baru kita sadari bahwa sebenarnya olahraga *softball* dapat dimainkan baik oleh putra maupun putri (Utami, 2008, p. 23).

Melihat perkembangan *softball* sedemikian cepat dan adanya kompetisi antar negara setiap tahunnya maka perhatian Indonesia terhadap cabang olahraga ini lebih serius. Irwanto, Santoso, dan Mislan (2023, p.4) menjelaskan bahwa pada awalnya *softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya. Tetapi kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat, terutama para pelajar dan mahasiswa. Untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan *softball* di Indonesia, diperlukan suatu badan yang mengaturnya, maka dibentuklah organisasi induk dengan nama PERBASASI (Perserikatan *Baseball & Softball* Amatir Seluruh Indonesia). Dengan adanya organisasi yang mewadahi yaitu PB. PERBASASI ini mulailah diadakan kompetisi *softball* tingkat nasional.

Seiring dengan perkembangan olahraga di Indonesia, salah satu momen penting adalah masuknya *softball* sebagai salah satu cabang olahraga di tingkat pendidikan tinggi. Beberapa universitas mulai memperkenalkan *softball* melalui kegiatan ekstrakurikuler dan klub-klub olahraga, memberikan wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan minat dan bakat mereka di bidang olahraga (Kartini, 2017, pp. 134-145). Hal ini menjadi bukti bahwa perkembangan *softball* tidak hanya terbatas pada kalangan masyarakat umum, tetapi juga mendapat perhatian yang cukup besar di lingkungan akademik, terutama di kalangan mahasiswa. Kompetisi antar universitas yang melibatkan tim *softball* juga berperan penting dalam mempopulerkan olahraga ini lebih jauh di kalangan generasi muda (Wahyuni, 2018, pp. 112-119).

UNY merupakan lembaga pendidikan tinggi yang mempunyai tujuan untuk menyiapkan mahasiswa menjadi seorang yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, serta menciptakan ilmu pengetahuan, kesenian, dan olahraga. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut maka didirikan berbagai macam wadah kegiatan untuk menyalurkan minat dan bakat mahasiswa. Salah satu wadah tersebut adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). UKM adalah salah satu tempat bagi mahasiswa untuk mewujudkan kemampuan berfikir serta mengembangkan kreativitas yang dimiliki mahasiswa. UKM adalah lembaga kemahasiswaan di tingkat universitas yang menjadi tempat terhimpunnya mahasiswa yang memiliki kegemaran, kreativitas dan orientasi aktivitas. Oleh karena itu, UKM merupakan salah satu wahana dan wadah yang tepat untuk mengembangkan bakat mahasiswa yang



terbagi menjadi bidang penalaran, bidang seni, bidang olahraga, bidang kesejahteraan, dan bidang khusus.

UKM bidang olahraga merupakan salah satu tempat bagi mahasiswa UNY untuk menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam berfikir, berorganisasi, dan bekerjasama di bidang olahraga. Pembinaan minat dan kegemaran mahasiswa dalam bidang olahraga bertujuan menyalurkan minat dan kegemaran mahasiswa dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan jiwa sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dari sinilah bibit olahragawan muncul dan tidak akan habis apabila program olahraga di UNY dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin. Salah satu UKM olahraga di UNY adalah UKM *Softball Baseball*.

UKM *Softball Baseball* UNY merupakan salah satu wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga *softball* dan *baseball*. Karena anggota UKM akan dibina dan dibimbing untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan sasaran kebijaksanaan program kerja UKM *Softball Baseball* yaitu pembinaan anggota UKM *Softball Baseball* UNY sebagai wahana pembinaan atlet *softball* menyangkut minat bakat dan prestasi UKM olahraga *softball baseball* UNY.

Frekuensi latihan *softball* secara terus-menerus di luar jam kuliah tentu saja akan menambah keterampilan mahasiswa dalam bermain *softball*. Semakin mahasiswa berantusias mengikuti latihan olahraga *softball*, kemungkinan dapat menambah penguasaan keterampilan bermain *softball* dan dapat

mengembangkan potensi yang ada pada diri mahasiswa dengan baik. Selain itu, keikutsertaan dalam berbagai kegiatan pertandingan *softball* dapat menambah pengalaman atlet menjadi atlet profesional yang siap diandalkan baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Berbagai pertandingan *softball* selalu diikuti oleh UKM *Softball Baseball* UNY. Prestasi yang telah diraih oleh UKM *Softball Baseball* pun cukup membanggakan. Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, setidaknya sudah ada 6 pertandingan yang diikuti oleh UKM *Softball Baseball* UNY. Pertandingan tersebut antara lain *Airlangga Cup*, *Slowpitch Partha Anniv*, *UGM Cup* (2018 dan 2023), *Indonesia Inter-College Softball Championship*, dan *UNAIR National Championship*. Tim UNY pernah meraih juara 1 pada kejuaraan nasional *softball* se-Indonesia. Kejuaraan tersebut merupakan kejuaraan *softball* antar universitas se-Indonesia yang bertajuk *Airlangga Cup* pada 19-26 November 2017 di Universitas Airlangga, Surabaya. Selain itu, tim *softball* UNY juga pernah meraih juara 1 *Indonesia Inter-College Softball Championship* pada tahun 2019. Kejuaraan tersebut merupakan kejuaraan *softball* mahasiswa se-Indonesia yang diselenggarakan oleh PB Perbasasi pusat. Pada tahun 2023 UNY sempat mengirimkan dua tim, yaitu tim putra dan putri untuk ikut serta dalam kejuaraan *UGM Cup*. Namun pada kejuaraan kali ini, baik tim putra maupun putri belum berkesempatan untuk meraih gelar juara. Baru-baru ini Universitas Airlangga kembali mengadakan kejuaraan *softball* antar universitas se-Indonesia yang bertajuk *UNAIR National Championship*. Kejuaraan tersebut dilaksanakan pada tanggal 16-20 Juli 2024 di Lapangan *Softball* Dharmawangsa. Kali ini UNY

hanya mengirimkan 1 tim saja, yaitu tim putri. Sempat masuk dalam perebutan juara 3 bersama tim tuan rumah, namun akhirnya tim UNY belum mampu membawa pulang piala. Hasil yang kurang memuaskan pada 2 pertandingan terakhir yang diikuti oleh tim UNY tersebut telah mematahkan rekor yang dimiliki oleh tim UNY yang mana selalu menjadi juara 1 pada setiap pertandingan yang diikuti. Hal tersebut menimbulkan keresahan pada penulis.

Berdasarkan hasil observasi saat UNAIR *National Championship*, kemampuan bermain yang dimiliki tim putri UNY jauh lebih bagus jika dibandingkan dengan kemampuan bermain saat mengikuti kejuaraan UGM *Cup* tahun lalu. Hal tersebut mungkin terjadi karena intensitas latihan yang dilakukan lebih banyak jika dibandingkan dengan tahun lalu, sehingga *skill* yang dimiliki oleh para pemain saat ini lebih meningkat. Ketika bermain, terdapat dua keterampilan yang penting dimiliki oleh setiap pemain yaitu keterampilan memukul dan melempar. Hal tersebut dikatakan penting karena memukul bola adalah cara utama untuk mencetak skor dalam *softball* (Martens, 2012, p. 34). Pemain yang memukul bola dan berhasil mencapai *base* membuka peluang bagi tim untuk melanjutkan serangan dan mencetak poin. Tanpa pukulan yang baik, tim tidak bisa maju dan tidak ada peluang untuk mencetak skor. Selain itu, melempar juga menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain *softball*. Menurut buku *Coaching Softball For Dummies* oleh The National Fastpitch Coaches Association (NFCA), melempar dengan akurat dan efektif sangat penting untuk menjaga agar pemain lawan tidak mencapai *base* atau bahkan mencetak poin.

Dalam pertandingan UNAIR *National Championship*, tim UNY cenderung banyak melakukan *hit* ketika *offense* sehingga mampu meraih banyak poin. Selain itu, saat *defense* tim UNY juga minim *error* saat melakukan *throwing* atau lemparan. Lemparan atas cenderung mendominasi jika dibandingkan dengan lemparan samping karena lemparan atas dirasa lebih *familiar* oleh para pemain. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik menjadikan UKM *Softball Baseball* Putri UNY sebagai objek penelitian untuk mengetahui tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas dalam bermain *softball*. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, untuk mengetahui tingkat keterampilan tersebut perlu kiranya diadakan penelitian tentang “Tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY tahun 2024”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat keterampilan memukul bola pada peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY tahun 2024.
2. Belum diketahui tingkat keterampilan lemparan atas terhadap ketepatan sasaran pada peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY tahun 2024.
3. Belum adanya penelitian mengenai keterampilan memukul bola dan lemparan atas pada peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY tahun 2024.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan akan diteliti oleh peneliti karena keterbatasan dalam beberapa hal. Oleh karena itu, akan ada pembatasan masalah yang dijadikan sebagai acuan dalam proses penelitian agar permasalahan menjadi lebih jelas dan spesifik. Pembatasan dalam penelitian ini hanya mencakup perlu diketahuinya tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas terhadap ketepatan sasaran pada peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa baik tingkat keterampilan memukul bola peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024?
2. Seberapa baik tingkat keterampilan lemparan atas peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan paparan permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat keterampilan memukul bola peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024.
2. Mengetahui tingkat keterampilan lemparan atas peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

### **1. Secara Teoretis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi ilmiah yang berkaitan dengan pengembangan aspek bakat untuk menyalurkan aspirasinya melalui unit kegiatan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dalam topik permainan *softball*.

### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merencanakan serta mengimplementasikan penelitian ilmiah mengenai tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY tahun 2024.
- b. Bagi Mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi mahasiswa peserta UKM *Softball Baseball* UNY dalam meningkatkan keterampilan dan kemampuan bermain *softball*.
- c. Bagi Dosen dan Pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan materi pembelajaran atau program latihan *softball* untuk meningkatkan keterampilan bermain *softball*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Definisi Keterampilan**

Keterampilan adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan tugas tertentu, yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, dan latihan. Keterampilan tidak hanya mencakup pengetahuan teoritis, tetapi juga kemampuan praktis yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan efektif. Keterampilan ini dianggap penting untuk keberhasilan karir dan dapat dikembangkan melalui program pelatihan yang terstruktur (Noe, R. A., 2017, p. 36).

Syah, M. (2019, p. 47) mendefinisikan keterampilan sebagai kemampuan praktis yang diperoleh seseorang melalui proses belajar dan pengalaman. Keterampilan mencakup aspek motorik, kognitif, dan sosial yang memungkinkan individu untuk melakukan berbagai tugas secara efektif. Syah menekankan bahwa keterampilan bukan hanya sekedar pengetahuan, tetapi juga kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam situasi nyata. Proses pengembangan keterampilan melibatkan latihan yang konsisten dan penerapan dalam konteks berbeda yang penting untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Harris dan Lindstrom (2020, p. 20) juga menjelaskan bahwa keterampilan sebagai kemampuan praktis yang diperoleh individu melalui latihan dan pengalaman yang relevan dengan konteks pekerjaan. Mereka menekankan bahwa

keterampilan mencakup kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dalam situasi nyata.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan kemampuan praktis yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, dan latihan. Keterampilan tidak hanya mencakup pengetahuan teoritis, tetapi juga kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut secara efektif dalam situasi nyata. Keterampilan ini meliputi aspek motorik, kognitif, dan sosial, yang sangat penting untuk keberhasilan karir dan kehidupan sehari-hari. Proses pengembangan keterampilan memerlukan latihan yang konsisten dan relevansi dengan konteks pekerjaan, yang dapat dicapai melalui program pelatihan yang terstruktur.

## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Pengembangan keterampilan merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Dalam bukunya *Learning Theories: An Educational Perspective*, Schunk, Pintrich, dan Meece (2014, pp. 40-45) mengidentifikasi beberapa faktor penting yang berkontribusi terhadap keterampilan individu. Faktor tersebut antara lain:

### a. Motivasi

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat mempengaruhi pengembangan keterampilan. Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih terlibat dalam proses belajar dan berusaha lebih keras untuk menguasai keterampilan baru.



b. Pengalaman Belajar

Pengalaman yang relevan dalam konteks belajar memiliki peran penting.

Individu yang terlibat dalam pengalaman belajar yang aktif dan bermakna akan lebih mudah mengembangkan keterampilan.

c. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, termasuk interaksi dengan teman sebaya dan pelatih, dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan. Dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi individu untuk belajar.

d. Gaya Belajar

Setiap individu memiliki gaya belajar yang berbeda, seperti visual, auditori, atau kinestetik. Memahami gaya belajar pribadi dapat membantu individu dalam memilih metode yang paling efektif untuk mengembangkan keterampilan.

e. Keterampilan Metakognitif

Kemampuan untuk mengamati dan mengatur proses belajar sendiri sangat penting. Individu yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik dapat lebih efektif dalam merencanakan, mengamati, dan mengevaluasi pembelajaran mereka.

f. Akses terhadap Sumber Daya

Ketersediaan sumber daya seperti buku, alat bantu pembelajaran, dan teknologi juga berperan pada pengembangan keterampilan. Akses yang

baik terhadap sumber daya ini memungkinkan individu untuk belajar lebih efektif.

g. Umur dan Perkembangan

Faktor usia dan tahap perkembangan juga mempengaruhi kemampuan individu dalam mengembangkan keterampilan. Anak-anak dan remaja mungkin membutuhkan pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa dalam proses pembelajaran.

h. Budaya

Nilai-nilai budaya dan konteks sosial tempat individu dibesarkan dapat mempengaruhi cara keterampilan dipelajari dan diterapkan. Budaya yang mendukung pendidikan dan pengembangan keterampilan cenderung menghasilkan individu yang lebih terampil.

3. Memukul dalam Permainan *Softball*

Memukul merupakan teknik yang dilakukan oleh seorang pemain *softball* ketika sedang berada dalam posisi menyerang, memukul yang dimaksud adalah memukul bola yang dilempar oleh pelambung bola atau disebut *pitcher*. Memukul adalah proses dimana pemukul berusaha untuk melakukan kontak dengan bola yang dilempar oleh *pitcher* dengan cara yang terencana dan terkoordinasi, untuk menghasilkan pukulan yang efektif. Hal ini meliputi posisi tubuh, teknik ayunan, serta strategi untuk menentukan jenis dan arah pukulan (Garman, 2011, pp. 43-45). Marhaendro (2013, p. 5) menjelaskan bahwa teknik ini bertujuan untuk membantu pelari lain menuju *base* berikutnya dan membuat pemukul dapat selamat sampai *base* (*safe to*

*base*). Berikut merupakan dasar-dasar memukul atau *batting* dalam permainan *softball*.

a. Memegang Alat Pemukul (*Grip*)

Cara memegang *bat* menurut Widyastuti (2009, pp. 28-29) yaitu memegang *bat* mirip seperti orang bersalaman, di mana semua jari dan ibu jari menggenggam alat pemukul dengan kuat namun tetap santai. Jika pemukul bukan kidal, tangan kiri diletakkan di bawah sementara tangan kanan di atas. Sebaliknya, jika pemukul kidal, posisi tangan menjadi terbalik. Untuk mempermudah dalam melakukan ayunan (*swing*), pegangan sebaiknya dilakukan di bagian pangkal *bat*. Akan tetapi, jika kita melakukan pukulan bola tanggung, maka pegangan perlu sedikit digeser ke atas. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pegangan alat pemukul.

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

Gambar 1. Pegangan *Bat*



(Sumber: Marhaendro, 2013, p.9)

b. Berdiri (*Stance*)

Posisi *batter* berdiri dengan posisi kedua kaki berada dalam *batter box*, kedua kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, berdiri sejajar dengan *home base*. Badan sedikit bungkuk dan rileks, dengan pandangan ke arah *pitcher*. Terdapat tiga macam *stance* dalam *softball*, antara lain *square stance*, *open stance*, dan *closed stance* (Garman, 2011, pp. 11-12).

1) *Square Stance*

Gambar 2. Posisi *Square Stance*

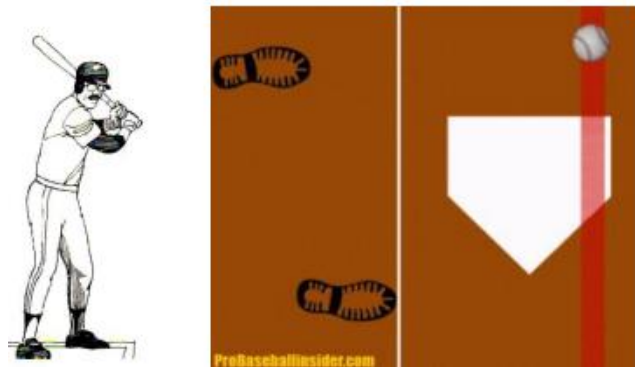


(Sumber: Marhaendro, 2013, p.8)

- a) Kedua kaki sejajar dan menghadap langsung ke arah *pitcher*.
- b) Berat badan dibagi rata di kedua kaki, dan lutut sedikit ditekuk.
- c) Posisi ini juga membuat tubuh tetap dalam posisi tegak, tetapi sedikit condong ke depan untuk mempersiapkan ayunan.

## 2) *Open Stance*

Gambar 3. Posisi *Open Stance*

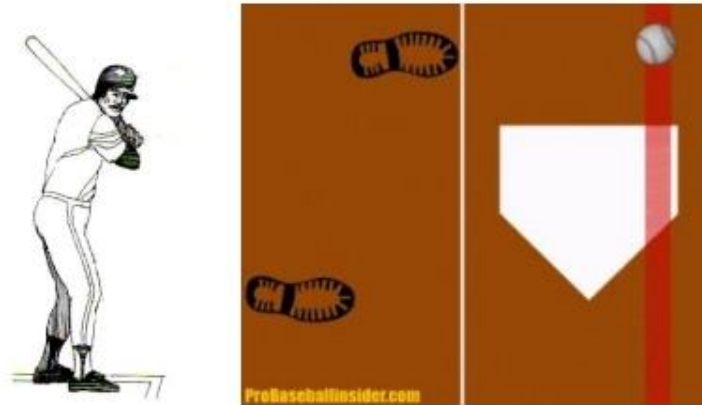


(Sumber: Marhaendro, 2013, p.7)

- a) Kaki depan (biasanya kaki kiri untuk pemukul kanan) di pindahkan sedikit ke belakang, sehingga tubuh membuka ke arah *pitcher*.
- b) Posisinya memberikan sudut pandang yang lebih baik untuk melihat *pitch* yang datang.
- c) Tangan berada di posisi siap dengan pemukul, dan lutut sedikit ditekuk.

### 3) *Closed Stance*

Gambar 4. Posisi *Closed Stance*



(Sumber: Marhaendro, 2013, p.8)

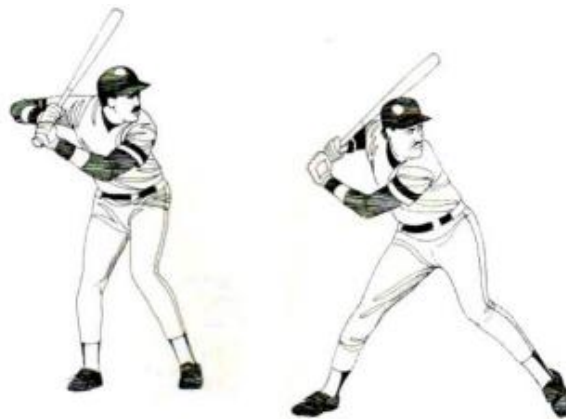
- a) Kaki depan sedikit lebih maju ke depan mendekati *home base*, dan tubuh cenderung lebih tertutup terhadap *pitcher*.
- b) Posisi ini menekankan lebih banyak kekuatan dalam ayunan, dan tubuh berada dalam posisi lebih stabil.
- c) Berat badan sedikit lebih condong ke depan untuk meningkatkan daya dorong saat melakukan ayunan.

#### c. Langkah (*Stride*)

*Stride* adalah gerakan langkah maju yang dilakukan oleh pemukul tepat sebelum melakukan ayunan. Ini adalah fase transisi dari posisi bersiap ke gerakan ayunan. *Stride* bertujuan untuk memindahkan berat badan dari belakang ke depan guna meningkatkan daya dorong saat melakukan pukulan serta meningkatkan keseimbangan dan stabilitas selama ayunan. Berikut langkah-langkah *stride* menurut Garman (2011, pp. 45-46).

- 1) Persiapan: Setelah berada di posisi *stance*, pemukul harus bersiap untuk melakukan *stride*. Pastikan tubuh dalam posisi yang seimbang dengan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Gerakan *Stride*: Saat *pitcher* melempar bola, pemukul melangkahkan kaki depan (kaki yang lebih dekat dengan *pitcher*) sedikit maju. Langkah ini biasanya tidak terlalu besar, cukup untuk memindahkan berat badan ke kaki depan.
- 3) *Timing*: *Stride* harus dilakukan dengan baik dalam waktu yang tepat (sebelum bola mencapai pemukul) agar memudahkan kontak yang baik dengan bola.
- 4) Kembali ke Posisi: Setelah *stride*, pastikan untuk menjaga posisi tubuh tetap seimbang dan siap melakukan ayunan.

Gambar 5. *Stride*



(Sumber: Marhaendro, 2013, p.12)

d. Memutar Pinggang (*Hip Rotation*)

Memutar pinggang dimulai setelah akhir gerakan melangkah atau *stride*. Dengan memutar pinggang, secara otomatis bahu akan mengikuti putaran. Tujuan dari gerakan memutar pinggang ini adalah untuk mendapatkan kekuatan pukulan. Walaupun kekuatan pukulan tidak berasal dari ayunan tangan, akan tetapi gerakan pinggang juga mendukung keleluasaan gerakan dan koordinasi pinggang dengan lengan (Irwanto, Santoso, dan Mislan, 2023, p. 59).

Gambar 6. *Hip Rotation*



(Sumber: Irwanto *et al*, 2023, p.60)

e. Ayunan (*Swing*)

Ayunan atau *swing* dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan. Irwanto *et al* (2023, p. 60) menjelaskan bahwa gerakan ayunan lengan dimulai setelah *hip rotation* selesai. Lengan mengayunkan *bat* datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadap ke arah *pitcher*. Kekuatan ayunan memiliki dampak yang signifikan terhadap kecepatan bola yang dipukul; semakin kuat seorang pemukul mengayunkan lengannya, maka semakin besar pula kekuatan hasil pukulan tersebut.



Gambar 7. Ayunan



(Sumber: Marhaendro, 2013, p.13)

f. Perkenaan Bola (*Ball Contact*)

*Ball contact* menurut Joseph & Moren (2019) merujuk pada momen saat pemukul melakukan kontak *bat* dengan bola yang dilempar oleh *pitcher*, dan merupakan fase krusial dalam proses memukul bola (*batting*). *Ball contact* merupakan tahap akhir dari serangkaian gerakan yang terkoordinasi dalam ayunan pemukul. Tahapan ini dimulai dari persiapan ayunan, peluncuran ayunan, hingga akhirnya kontak dengan bola terjadi. Jika semua tahap dilakukan dengan benar, kontak bola yang optimal dapat terjadi. Salah satu aspek utama dari *ball contact* adalah *timing*. Untuk memukul bola dengan kekuatan dan akurasi yang maksimal, pemukul harus menyesuaikan waktu ayunan mereka dengan kecepatan dan lintasan bola yang datang. Kontak bola yang baik terjadi ketika pemukul bisa menyesuaikan waktu ayunan sehingga bola mengenai *sweet spot* pada *bat*. Pada umumnya, *sweet spot* terletak di bagian tengah hingga ujung *bat* (sekitar 5-7 inci dari ujung *bat*), tetapi tidak pada bagian ujung yang paling

jauh atau bagian yang paling dekat dengan tangan pemukul. Letaknya tergantung pada desain *bat* dan material yang digunakan.

Gambar 8. Perkenaan Bola



(Sumber: Irwanto *et al*, 2023, p.62)

g. Gerak Lanjut (*Follow Through*)

Widyastuti (2009, p. 31) mengatakan “Pada tahap ini pergelangan tangan terus berputar sehingga lengan menyilang pada tubuh dan pinggang berputar penuh”. *Follow through* adalah bagian penting dari proses memukul bola dalam *softball*. Setelah kontak dengan bola terjadi, *follow through* membantu memastikan transfer energi yang maksimal ke bola, menjaga arah pukulan, dan memberikan kontrol yang lebih baik. Garman (2011) menekankan bahwa *follow through* bukan sekadar gerakan pasif setelah kontak dengan bola, tetapi merupakan kelanjutan dari ayunan yang membantu pemukul menggunakan seluruh tubuh mereka dengan efisien. Gerakan ini memungkinkan pemukul untuk menyalurkan tenaga dari tubuh ke *bat*, memastikan pukulan lebih kuat dan lebih terarah. Rotasi

tubuh harus berlanjut, dengan pinggul dan bahu yang bergerak searah dengan *bat*. Hal ini membantu menjaga momentum ayunan dan memberikan kontrol pada arah bola. *Follow through* yang benar memungkinkan pemukul untuk menjaga *bat* di lintasan yang benar lebih lama, sehingga bola memiliki kesempatan lebih besar untuk terbang lurus ke arah yang diinginkan.

Gambar 9. *Follow Through*



(Sumber: Marhaendro, 2013, p. 15)

Widyastuti (2009, p. 31) menjelaskan bahwa dalam permainan *softball* teknik memukul bola dibagi menjadi dua macam yaitu teknik memukul bola dengan ayunan (*swing*) dan teknik memukul bola tanpa ayunan (*bunt*).

#### 1) Teknik Memukul Bola dengan Ayunan Penuh (*Swing*)

Teknik memukul yang tepat memiliki dampak signifikan terhadap hasil pukulan, akurasi, dan jarak bola. Setiap *batter* perlu menguasai pukulan sebagai bekal untuk membantu tim meraih poin. Ada beberapa aspek

yang perlu diperhatikan, mulai dari persiapan memukul hingga pemilihan bola yang dilempar oleh *pitcher*, antara lain:

- a) Memegang *bat* (alat pemukul) dengan grip yang benar, santai, tidak menimbulkan ketegangan pada lengan dan pergelangan tangan.
- b) Sesuaikan posisi berdiri dengan panjang lengan dan pegangan pemukul.
- c) Berdiri di dalam *batter box* dengan posisi kaki kuda-kuda. Kaki dibuka tidak terlalu lebar dan tidak terlalu rapat.
- d) Pilihlah lemparan bola dari *pitcher* yang baik atau bola *strike*.
- e) Geserlah kaki depan ke arah datangnya bola dari *pitcher*.
- f) Lakukan ayunan ke depan disertai putaran badan ke depan segera setelah bola datang. Arah putaran pemukul lurus apabila menginginkan bola terpukul lurus dan diayun ke arah atas jika menginginkan bola terpukul melambung. Dan ke arah bawah jika menginginkan bola menyusur tanah.
- g) Pindahkan berat badan dari belakang untuk menambah kekuatan pukulan.

## 2) Teknik Pukulan Tanpa Ayunan (*Bunt*)

Menurut Widyastuti (2009, p. 32), pukulan *bunt* adalah teknik memukul di mana bola secara sah mengenai pemukul tanpa melakukan ayunan. Teknik ini digunakan untuk menyentuh atau menumbuk bola secara perlahan sehingga bola jatuh. Pukulan ini biasanya diarahkan ke sisi kiri atau kanan lapangan, atau dekat dengan *home base*. Walden

(2012) berpendapat bahwa *bunt* adalah teknik memukul yang digunakan untuk menjatuhkan bola dengan lembut, sehingga bola tidak meluncur jauh dan dapat ditangkap dengan mudah oleh pertahanan lawan. Teknik ini berguna untuk memindahkan pelari ke *base* yang lebih aman atau untuk menciptakan peluang. Untuk dapat menghasilkan pukulan *bunt* yang sukses harus memperhatikan teknik-teknik berikut.

- a) Pemukul harus mengambil sikap seolah-olah seperti melakukan pukulan dengan ayunan sebelum melakukan pukulan *bunt* yang sesungguhnya.
- b) Bila posisi berdirinya sejajar dengan *home plate*, geserlah kaki depan ke arah diagonal belakang, untuk kemudian disusul oleh kaki belakang sehingga kedua kaki dalam posisi sejajar.
- c) Bersamaan dengan *pivot foot*, geserlah tangan yang belakang ke arah ujung lutut.
- d) Dengan *pivot foot* yang cepat, akan menghasilkan pukulan *bunt* yang sempurna.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pukulan

Dalam permainan *softball*, pukulan yang efektif merupakan salah satu keterampilan kunci yang dapat menentukan keberhasilan tim. Beberapa faktor berkontribusi pada kualitas pukulan seorang *batter*, yang tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga teknik dan mental. Berdasarkan buku *Coaching Softball: A Guide to Softball Skills and Drills* oleh Chris H. Walden

(2012), berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan dalam *softball*:

a. Teknik Memukul yang Tepat

Penguasaan teknik memukul yang benar, termasuk posisi awal, ayunan, dan *follow through*, sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik yang baik membantu pemukul dalam membuat kontak yang tepat dengan bola.

b. Kekuatan Fisik

Kekuatan fisik, terutama di bagian lengan, bahu, dan kaki, berkontribusi pada kekuatan dan jarak pukulan. Pemukul yang lebih kuat dapat menghasilkan pukulan yang lebih jauh.

c. Koordinasi Tangan dan Mata

Kemampuan untuk melihat dan merespons pergerakan bola dengan akurat sangat penting. Koordinasi tangan-mata yang baik membantu pemukul dalam melakukan kontak yang efektif dengan bola.

d. *Timing* Ayunan

Waktu (*timing*) ayunan merupakan faktor krusial dalam memukul bola. Pemukul harus dapat menyesuaikan *timing* ayunannya berdasarkan kecepatan dan jenis lemparan dari *pitcher*.

e. Mentalitas dan Fokus

Kesiapan mental dan fokus saat memukul berpengaruh besar pada performa. Pemain yang memiliki kepercayaan diri dan mampu tetap tenang cenderung lebih berhasil dalam membuat pukulan yang baik.

f. Pengalaman dan Latihan

Pengalaman bermain dan latihan yang teratur membantu pemukul untuk mengasah keterampilan dan pemahaman tentang situasi permainan yang berbeda.

g. Kondisi Lingkungan

Faktor-faktor eksternal seperti kondisi lapangan (permukaan, kecepatan angin) dapat mempengaruhi cara bola bergerak setelah dipukul, yang selanjutnya akan mempengaruhi hasil pukulan.

5. Manfaat Memukul dalam Permainan *Softball*

Memukul adalah salah satu keterampilan paling fundamental dalam permainan *softball* yang berkontribusi besar terhadap kesuksesan tim. Keterampilan ini tidak hanya mempengaruhi hasil pertandingan, tetapi juga berdampak pada perkembangan individu pemain. Nussbaum (2007, p. 25) menyampaikan bahwa manfaat utama dari memukul dalam permainan *softball* antara lain sebagai berikut:

a. Mendapatkan Poin untuk Tim

Memukul dengan baik memungkinkan pemain mencapai *base* dan berpotensi mencetak poin. Ini merupakan tujuan utama dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.

b. Mengubah Momentum Pertandingan

Pukulan yang kuat, seperti *homerun*, dapat mengubah momentum permainan dan meningkatkan semangat tim. Pukulan yang berhasil sering kali memotivasi rekan satu tim untuk tampil lebih baik.

c. Membangun Kepercayaan Diri

Keberhasilan dalam memukul dapat meningkatkan rasa percaya diri pemain. Setiap pukulan yang baik berkontribusi pada perkembangan mental yang positif.

d. Mengembangkan Keterampilan Fisik

Latihan memukul membantu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, dan daya tahan. Keterampilan fisik ini penting untuk performa optimal dalam permainan.

e. Meningkatkan Kerjasama Tim

Memukul juga melibatkan komunikasi dan strategi antara pemukul dan rekan satu tim. Kerjasama yang baik di lapangan membantu membangun ikatan yang kuat dalam tim.

f. Mengurangi Tekanan pada *Pitcher*

Ketika pemukul dapat menghasilkan pukulan yang baik, ini membantu meringankan beban yang dihadapi *pitcher*. Tim yang efektif dalam memukul dapat menciptakan lebih banyak peluang untuk menang.

g. Mengasah Keterampilan Mental

Memukul melibatkan pengambilan keputusan yang cepat dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Aspek mental ini sangat penting dalam menghadapi situasi pertandingan.



#### h. Menciptakan Peluang untuk Berlari

Pukulan yang baik membuka peluang bagi pemain untuk berlari ke *base*.

Pemain yang bisa memukul dengan baik dan cepat, mampu meningkatkan kemungkinan untuk mencetak poin.

### 6. Melempar dalam Permainan *Softball*

Seperti yang dikemukakan oleh Sridadi (2006, p. 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 selanjutnya dipukul oleh *batter* agar permainan dapat dimulai. Selain itu melempar juga dilakukan oleh semua *fielder* untuk mematikan *runner* dan mencegah tim lawan mencetak poin. Dengan menguasai teknik melempar secara baik, berarti seorang pemain akan jarang melakukan kesalahan atau *error* dalam melemparkan bola. Sering terjadi, karena kesalahan melakukan lemparan, suatu tim mengalami kekalahan dalam suatu pertandingan.

Sesuai dengan fungsi dan kegunaannya, Bethel dalam Sridadi (2006, p. 76) membedakan teknik melempar menjadi tiga macam tipe lemparan, yaitu tipe lemparan atas, lemparan samping, dan lemparan bawah. Ketiga macam lemparan tersebut digunakan oleh setiap pemain sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Tipe lemparan atas digunakan oleh pemain untuk memperoleh ketepatan lempar dengan jarak antara seorang pelempar dan sasaran yang akan dilempar cukup jauh. Tipe lemparan samping digunakan

oleh seorang pemain dalam situasi yang mendesak. Pada tipe ini pemain dituntut melemparkan bola dalam waktu secepat-cepatnya ke arah sasaran yang dituju, sedangkan jarak antara pelempar dan sasaran tidak terlalu jauh. Tipe lemparan bawah digunakan oleh seorang pemain karena antara seorang pelempar dan sasaran cukup dekat dan tidak memerlukan tenaga yang besar. Selain itu, tipe lemparan ini lebih banyak dilakukan oleh seorang *pitcher* daripada pemain yang lain, baik saat melambungkan bola maupun mematikan *batter* di *base* I.

Sebelum membahas teknik lemparan dalam *softball*, penting untuk memahami berbagai jenis pegangan bola yang dapat membantu pemain meningkatkan performa mereka. Adapun macam-macam pegangan dalam memegang bola *softball* menurut Suhartini dalam Irwanto *et al* (2023, pp. 15-17) adalah sebagai berikut.

a. Pegangan Empat Jari (*Four Finger Grip*)

Teknik memegang bola dengan empat jari dilakukan dengan menempatkan semua jari di sekeliling bola sehingga membentuk satu gengaman. Dengan cara ini, lemparan yang dihasilkan akan menghasilkan putaran samping pada bola, sehingga mengarahkan bola ke sisi luar.

Gambar 10. Pegangan Empat Jari



(Sumber: Irwanto *et al*, 2023, p.16)

b. Pegangan Dua Jari (*Two Finger Grip*)

Teknik memegang bola dengan dua jari merupakan salah satu cara pegangan di mana jari telunjuk dan jari tengah diletakkan di atas bola, sementara ketiga jari lainnya akan menyangga. Pegangan ini menghasilkan putaran belakang atau *backspin* pada bola, sehingga jalur pergerakan bola menjadi mendatar akibat pengaruh putaran ke belakang.

Gambar 11. Pegangan Dua Jari



(Sumber: Irwanto *et al*, 2023, p.16)

c. Pegangan Tiga Jari (*Three Finger Grip*)

Teknik memegang bola dengan tiga jari adalah teknik pegangan di mana jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis diletakkan pada bola, sementara

jari kelingking dan ibu jari memberikan dukungan di bagian bawah. Dengan pegangan ini, jalur pergerakan bola menjadi mendatar dengan putaran ke belakang yang dihasilkan dari lecutan ketiga jari tersebut.

Gambar 12. Pegangan Tiga Jari



(Sumber: Irwanto *et al*, 2023, p.17)

Setelah mengetahui macam-macam pegangan bola sebagai dasar dalam melempar, selanjutnya adalah membahas mengenai teknik melempar dalam permainan softball. Teknik melempar bola merupakan bagian yang terpenting dalam permainan *softball*. Teknik melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Widyastuti (2009, pp. 19-25) menjelaskan bahwa ada empat teknik melempar, yaitu lemparan atas, lemparan bawah, lemparan samping, dan lemparan *pitcher*. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai keempat teknik melempar tersebut.

### 1) Teknik Lemparan Atas (*Overhand Throw*)

Gambar 13. Rangkaian Gerakan Lemparan Atas



(Sumber: Marhaendro, 2013, p.17)

Disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan lengan yang dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Lemparan atas biasanya digunakan untuk melempar bola ke sasaran yang jauh. Mekanisme gerakan yang terjadi pada teknik lemparan atas adalah sebagai berikut:

#### a) Sikap Awal

Berdiri dengan posisi kaki yang stabil untuk menjaga keseimbangan tubuh dan siap melakukan gerakan melempar. Langkahkan kaki kiri ke depan, dan pegang bola di dalam *glove* dengan *grip* yang sesuai.

Fokuskan pandangan dan perhatian pada arah lemparan yang ingin dituju.

b) Gerakan Melempar Bola

Angkat kaki kiri menyilang di depan sambil memindahkan berat badan ke kaki tumpu atau kaki kanan. Tarik tangan kanan ke belakang diikuti dengan putaran bahu ke belakang. Untuk gerakan melempar selanjutnya, pindahkan berat badan ke kaki kiri dengan meletakkan kaki dan sedikit menekuknya. Lakukan sambil melempar bola dengan mengayunkan lengan dan melecutan tangan di atas kepala, serta memutar bahu ke depan.

c) Gerakan Lanjutan

Gerakan akhir dari melempar bola atas adalah gerakan yang dilakukan setelah bola terlepas dari lecutan tangan, seakan-akan mengikuti arah bola yang terlempar ke depan. Pada gerakan terakhir, kaki kiri melangkah sejajar dengan kaki kanan.

2) Teknik Lemparan Bawah (*Underhand Toss*)

Gambar 14. Gerakan Lemparan Bawah



(Sumber: Irwanto *et al*, 2023, p.24)

Lemparan bawah adalah jenis lemparan yang dilakukan dengan cepat dari jarak dekat. Teknik ini bukan teknik yang digunakan oleh *pitcher* untuk memberikan bola kepada *batter*. Lemparan bawah biasanya digunakan ketika jarak antara pelempar dan penangkap cukup dekat, sehingga laju bola menjadi lambat tetapi tetap tepat sasaran. Mekanisme/tahap-tahap teknik lemparan bawah antara lain:

#### 1) Sikap Awal

Posisi awal saat melakukan lemparan bawah bukanlah faktor utama, karena lemparan ini merupakan kelanjutan dari proses menerima atau menangkap bola, baik yang bergulir maupun yang melambung.

#### 2) Gerakan Melempar Bola

Setelah menerima atau menangkap bola, ayunkan lengan ke belakang dekat dengan tubuh atau kaki sesuai dengan posisi saat menerima bola. Selanjutnya, pindahkan berat badan ke depan dan ayunkan lengan dari belakang dengan gerakan menjulurkan tangan ke depan secara perlahan, sambil mencondongkan tubuh ke depan dan memindahkan berat badan ke kaki di depan. Lemparan dengan cara ini tidak membutuhkan lecutan dari pergelangan tangan.

#### 3) Gerakan Lanjutan

Setelah bola terlepas dari tangan, luruskan lengan mengikuti arah bola menuju sasaran, sambil memfokuskan pandangan dan perhatian pada sasaran tersebut. Pada saat yang sama, pindahkan kaki belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

### 3) Teknik Lemparan Samping (*Sidehand Throw*)

Gambar 15. Gerakan Lemparan Samping



(Sumber: Widyastuti, 2009, p.22)

Teknik lemparan samping umumnya digunakan untuk melempar pada jarak dekat dan membutuhkan waktu yang cepat. Dengan teknik ini, bola bergerak lurus dan lebih cepat sampai ke sasaran. Lemparan ini biasanya diterapkan oleh pemain *infield* yang memerlukan kecepatan dan akurasi dalam menangkap bola. Tahapan-tahapan teknik lemparan samping adalah:

#### a) Sikap Awal

Berdirilah dengan kedua kaki sejajar selebar bahu untuk mendapatkan keseimbangan dan gerakan yang lebih leluasa. Miringkan tubuh ke samping, tarik tangan kiri ke belakang dengan memutar pinggang, dan pindahkan berat badan ke kaki belakang, bisa juga dengan melakukan *striding* (mengangkat atau menarik kaki ke atas) mendekati kaki belakang.



#### b) Gerakan Melempar Bola

Lemparkan bola mulai dari belakang, melewati samping badan di bawah bahu menuju sasaran. Posisi lengan harus sejajar dengan tanah dan setinggi pinggang secara horizontal. Lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan untuk meningkatkan kecepatan bola. Sementara itu, pindahkan berat badan ke kaki depan untuk menjaga keseimbangan dan menambah kekuatan lemparan.

#### c) Gerakan Lanjutan

Setelah bola terlepas dari pergelangan tangan, gerakan tangan mengikuti arah bola menuju sasaran dan berakhir di samping badan pelempar. Berat badan yang awalnya berada di kaki belakang kemudian dipindahkan ke kaki depan. Selanjutnya, tarik kaki belakang hingga sejajar. Gerakan ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan.

#### 4) Teknik Lemparan *Pitcher*

Lemparan *pitcher* ada dua macam gerakan yaitu teknik *slingshot* dan teknik *windmill*.

##### a) Teknik *Slingshot*

Teknik ini merupakan lemparan bola yang dilakukan oleh *pitcher* dengan mengayunkan lengan ke belakang secara perlahan, kemudian mengayunkannya kembali ke depan dengan cepat dan kuat disertai dengan pelepasan bola. Gerakan lengan seperti bandul dengan sudut tidak lebih dari 180 derajat, berputar pada persendian bahu.

Lemparan ini sangat sesuai untuk atlet pemula karena gerakannya yang sederhana.

b) Teknik *Windmill*

Teknik lemparan *pitcher* ini melibatkan gerakan memutar lengan dari bawah ke atas, kemudian ke belakang, diikuti dengan ayunan ke depan, berputar pada persendian bahu hingga 360 derajat. Dengan lintasan yang panjang, teknik ini memungkinkan pelepasan bola menjadi lebih kencang atau cepat.

## 7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lemparan

Keberhasilan melakukan lemparan dalam *softball* dipengaruhi oleh banyak aspek. Dalam permainan *softball*, keberhasilan lemparan tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang saling berinteraksi. Berdasarkan Chelladurai (2010, pp. 45-72), berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi lemparan seorang pemain.

a. Teknik Lempar

Teknik lempar yang benar mencakup posisi tubuh, langkah, dan gerakan lengan. Teknik yang baik tidak hanya meningkatkan akurasi tetapi juga memungkinkan pemain untuk mengontrol kekuatan lemparan. Hal ini mencakup penggunaan tubuh secara keseluruhan dalam gerakan melempar, bukan hanya mengandalkan kekuatan lengan saja.

b. Kekuatan Otot

Kekuatan otot, khususnya pada lengan, bahu, dan pergelangan tangan, sangat penting untuk menghasilkan lemparan yang kuat dan cepat. Latihan

kekuatan yang terfokus pada area ini dapat meningkatkan kemampuan melempar. Penggunaan alat seperti *dumbbell* atau *resistance bands* dapat membantu memperkuat otot-otot yang relevan.

c. Kecepatan dan Akselerasi

Kecepatan lemparan berhubungan langsung dengan kemampuan untuk menggerakkan lengan dengan cepat. Menggunakan teknik akselerasi yang tepat akan membantu pemain meningkatkan kecepatan lemparan mereka.

d. Kondisi Fisik dan Kebugaran

Kebugaran fisik secara keseluruhan berpengaruh pada performa lemparan. Daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas adalah komponen penting dalam mendukung teknik lemparan. Pemain yang memiliki kebugaran baik akan mampu melempar dengan lebih efektif, terutama selama pertandingan yang panjang.

e. Faktor Lingkungan

Kondisi lapangan, seperti permukaan yang licin atau kasar, dan faktor cuaca, seperti angin atau kelembapan, dapat mempengaruhi hasil lemparan. Pemain harus mampu menyesuaikan teknik dan kekuatan lemparan mereka berdasarkan kondisi tersebut.

f. Aspek Mental dan Psikologis

Kepercayaan diri, fokus, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan sangat penting dalam melakukan lemparan yang efektif. Pemain yang memiliki kontrol mental yang baik dapat tetap tenang dan akurat saat melakukan lemparan di bawah tekanan.

g. Pengalaman dan Latihan

Pengalaman di lapangan berkontribusi pada pemahaman pemain tentang situasi permainan dan teknik yang tepat untuk digunakan. Latihan yang teratur akan membantu pemain untuk menguasai keterampilan melempar secara lebih baik dan meningkatkan kepercayaan diri.

8. Manfaat Melempar dalam Permainan *Softball*

Melempar adalah keterampilan yang fundamental dalam *softball*, dan memiliki banyak manfaat yang signifikan untuk tim dan individu. Dalam konteks permainan *softball*, melempar tidak hanya berfungsi sebagai tindakan fisik, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap strategi dan dinamika tim. Mengutip dari buku *Softball: Steps to Success* milik McCoy (2011, pp. 23-51), beberapa manfaat penting dari keterampilan melempar adalah sebagai berikut.

a. Mengendalikan Permainan

Mengendalikan permainan mampu meningkatkan peluang kemenangan dengan mengurangi peluang lawan untuk mencetak poin. Melempar dengan baik memberikan tim kontrol atas permainan. Ketika seorang pemain melempar dengan akurat, mereka dapat menghentikan pemain lawan untuk mencapai *base*. Ini tidak hanya membantu menjaga skor tetap rendah, tetapi juga menciptakan tekanan pada tim penyerang yang sering kali mempengaruhi keputusan mereka. Pengendalian permainan melalui lemparan yang tepat membantu tim bertahan dan mempengaruhi alur permainan secara keseluruhan.

b. Meningkatkan Pertahanan Tim

Kemampuan melempar yang baik berkontribusi besar terhadap kekuatan pertahanan tim. Dengan lemparan yang akurat dan cepat, pemain dapat dengan mudah menargetkan *base* yang tepat, seperti *base* pertama atau kedua, untuk menangkap pemain lawan. Ini menumbuhkan rasa percaya diri dalam sistem pertahanan tim, karena pemain tahu mereka dapat mengandalkan lemparan satu sama lain untuk menghentikan kemajuan lawan.

c. Mendorong Kerjasama Tim

Melempar adalah elemen kolaboratif dalam permainan *softball*. Ketika pemain melempar dengan baik, mereka tidak hanya berkontribusi sebagai individu tetapi juga memperkuat dinamika tim. Kerjasama antara pemain dalam pertahanan, seperti komunikasi dan koordinasi dalam menangkap dan melempar bola, sangat penting untuk keberhasilan tim. Melalui latihan dan permainan, pemain belajar untuk saling memahami dan bekerja sama, menciptakan rasa kebersamaan.

d. Meningkatkan Kepercayaan Diri Pemain

Mendorong mentalitas positif dan kepercayaan diri di antara pemain. Pemain yang mahir dalam melempar cenderung lebih percaya diri dalam kemampuan mereka di lapangan. Kepercayaan diri ini berpengaruh tidak hanya pada performa individual tetapi juga pada kinerja tim secara keseluruhan. Ketika seorang pemain yakin akan keterampilan melemparnya, mereka lebih mungkin untuk mengambil risiko yang

diperlukan dalam situasi kritis dan berkontribusi lebih aktif dalam strategi tim.

e. Membantu Pengembangan Keterampilan

Latihan melempar secara teratur membantu pemain dalam pengembangan keterampilan lain yang penting, seperti kekuatan fisik, ketahanan, dan konsentrasi. Latihan yang berfokus pada teknik melempar tidak hanya meningkatkan kemampuan melempar, tetapi juga memperkuat otot-otot yang digunakan dalam banyak aspek lain dari permainan. Keterampilan ini saling berhubungan dan membantu pemain menjadi lebih lengkap.

9. Hakikat Akurasi

Akurasi sebagai keterampilan motorik menurut Widiastuti (2011, pp. 17-18) merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Akurasi atau ketepatan ini dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Ahli lain berpendapat bahwa ketepatan adalah suatu kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Parno dalam Lestari, 2017, p. 20).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan berarti gerakan untuk memindahkan sesuatu menuju satu sasaran tertentu yang diinginkan dengan melibatkan susunan sistem syaraf. Terdapat beberapa

faktor yang mempengaruhi tingkat ketepatan seseorang seperti koordinasi tinggi, berarti ketepatan tinggi, ukuran sasaran, ketajaman indra dan pengaturan syaraf, dan jarak sasaran (Suharno, 1980, p. 32). Dalam permainan *softball*, melempar merupakan teknik dasar yang memerlukan ketepatan dengan baik. Semakin tinggi tingkat akurasi, maka suatu pertandingan akan lebih singkat dan efisien karena ketepatan memiliki manfaat penting bagi tim *defense* untuk membantu mematikan lawan di *base*.

#### 10. Hakikat UKM

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah suatu lembaga atau organisasi yang merupakan tempat berhimpunnya mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, bakat, kegemaran, kreativitas, dan juga orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam lingkungan kampus. Bertempat di gedung *Student Center* tempat pelaksanaan dan perencanaan kegiatan para mahasiswa juga menggunakan gedung tersebut untuk berlatih dan berkumpul sembari berdiskusi tentang program UKM masing-masing. UKM dikelompokkan menjadi empat bidang yaitu bidang seni, bidang penalaran, bidang olahraga, bidang kesejahteraan, dan bidang khusus. Sesuai dengan data yang dituliskan dalam buku *Mengenal UNY Lebih Dekat* (2011, p. 226), UKM UNY menurut bidang-bidangnya sebagai berikut:

##### a. Bidang Seni

- 1) UKM Musik “SICMA BAND”
- 2) UKM Unit Studi Sastra dan Teater (UNSTRAT)
- 3) UKM Keluarga Mahasiswa Seni Tradisi (KAMASETRA)

4) UKM Vokal/Paduan Suara Mahasiswa (Suara Wadhana)

5) UKM Seni Rupa dan Fotografi (SERUFO)

b. Bidang Penalaran

1) UKM Penelitian

2) UKM Lembaga Pers Mahasiswa “EKSPRESI”

3) UKM *Broadcasting Radio* “MAGENTA FM”

4) UKM Bidang Asing

c. Bidang Olahraga

1) UKM Atletik

2) UKM Bola Voli

3) UKM Catur

4) UKM Hoki

5) UKM Judo

6) UKM Karate

7) UKM Pecinta Alam “MADAWIRNA”

8) UKM Panahan

9) UKM Pencak Silat

10) UKM Renang

11) UKM Sepakbola

12) UKM *Softball & Baseball*

13) UKM Tenis Meja

14) UKM Tenis Lapangan

15) UKM Tae Kwon Do



16) UKM *Marching Band* “CDB”

17) UKM Bola Basket

18) UKM Bulutangkis

19) UKM Sepak Takraw

d. Bidang Kesejahteraan

1) UKM Koperasi Mahasiswa “Kopma UNY”

2) UKM Unit Kegiatan Kemahasiswaan Islam (UKKI)

3) UKM Persekutuan Mahasiswa Kristen (IKMK)

4) UKM Keluarga Mahasiswa Hindhu Dharma (KMHD)

e. Bidang Khusus

1) UKM Pramuka Racana W.R. Supratman dan Racan Fatmawati

2) UKM Resimen Mahasiswa “PASOPATI”

3) UKM Korps Sukarela PMI (KSR-PMI)

11. UKM Softball Baseball UNY

UKM *Softball Baseball* UNY termasuk dalam UKM bidang olahraga. Kesekretariatan UKM *Softball Baseball* UNY di SC lantai 3 sayap barat. UKM *Softball Baseball* UNY berdiri sejak tahun 70-an, namun karena kekurangan peminat menjadikan UKM ini tidak berkembang bahkan mengalami kevakuman. Kemudian UKM ini mulai mengembangkan sayapnya lagi pada tahun 2004 dengan bertambahnya peminat pada permainan *softball baseball*. UKM *Softball Baseball* memiliki 2 tim *softball* yaitu tim *softball* putra dan putri dengan jumlah anggota yang sekarang tim putra kurang lebih 20 orang dan tim putri kurang lebih 25 orang.

Setiap minggu UKM memiliki jadwal latihan rutin pada hari Selasa dan Jumat, serta jadwal latihan cadangan di hari-hari lain. Latihan dilaksanakan mulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, minimal 2 kali seminggu guna mempersiapkan pemain untuk mengikuti kejuaraan *softball*. UKM *Softball Baseball* tahun 2024 ini dilatih oleh Gunawan Pandhu Khallista dan Fahrul Arba Prakoso. Latihan yang dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing pemain yang ditentukan atau disusun sendiri oleh pelatih. Kejuaraan yang pernah diikuti UKM *Softball Baseball* 10 tahun terakhir antara lain:

Tabel 1. Kejuaraan yang diikuti UKM *Softball Baseball* UNY

No	Nama Kejuaraan	Penyelenggara	Tahun	Prestasi
1	Airlangga CUP (Putri)	UNAIR	2017	Juara I
2	<i>Slowpitch</i> Partha Anniv	Partha Club	2017	Juara I
3	UGM CUP (Putri)	UGM	2018	Juara I
4	Indonesia <i>Inter-College Softball Championship</i> (Putra & Putri)	PB Perbasasi	2019	Juara I
5	UGM CUP (Putra & Putri)	UGM	2023	Peserta
6	UNAIR <i>National Championship</i> (Putri)	UNAIR	2024	Peserta

## B. Penelitian Relevan

1. Penelitian oleh Nikko Destaliandi Indrawan (2016) yang berjudul “Kemampuan Gerak Dasar *Softball* Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates Tahun 2015”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil KEJURDA *softball* 2014 bahwa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates berada di peringkat terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan jumlah sampel 26 peserta. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melempar, menangkap, memukul, dan lari ke *base* 1 menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Surhartini (2011). Hasil ujicoba instrumen diperoleh validitas 0,632 dan reliabilitas 0,6. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69.2%), baik sebanyak 8 peserta (30.8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23.1%), baik sebanyak 18 peserta (69.2%), cukup sebanyak 2 peserta (7.7%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan lari ke *base* satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (26.9%), baik sebanyak 19 peserta (73.1%), cukup

sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Penelitian ini relevan karena sama-sama meneliti tentang kemampuan memukul dan melempar dalam permainan *softball*.

2. Penelitian oleh Annisa Lestari (2017) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Ketepatan dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas dan Lemparan Samping Anggota UKM *Softball-Baseball* Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang tergabung dalam UKM *Softball-Baseball* UNY tahun 2017 yang berjumlah 29 pemain dengan putra 15 pemain dan putri 14 pemain. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping (David K. Miller: 2002). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) ketepatan lemparan atas anggota UKM *Softball-Baseball* UNY 2017 berada pada kategori “kurang” sebesar 41,4% (12 pemain), kategori “cukup” sebesar 27,6% (5 pemain), kategori baik sebesar 20,7% (6 pemain), dan kategori “baik sekali” sebesar 10,3% (3 pemain). 2) ketepatan lemparan samping berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,4% (1 pemain), kategori “kurang” 31% (9 pemain), kategori “cukup” 41,4% (12 pemain), kategori “baik” 17,2% (5 pemain), kategori baik sekali 6,9% (2 pemain). 3) kecepatan lemparan atas sebesar 6,9% (2 pemain) kategori

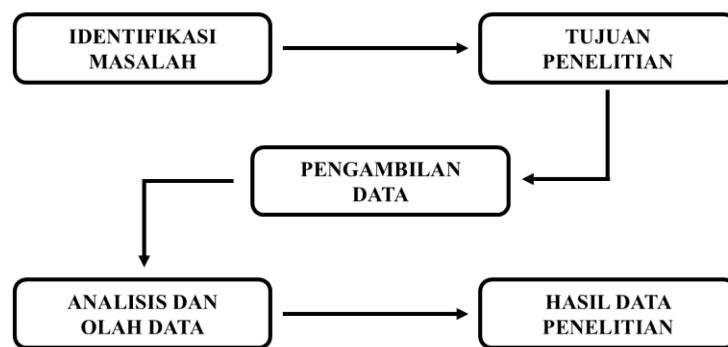
“kurang sekali”, 24,1% (7 pemain) kategori “kurang”, kategori “cukup” sebesar 31% (9 pemain), kategori “baik” sebesar 31% (9 pemain), kategori “baik sekali” sebesar 6,9% (2 pemain). 4) kecepatan lemparan samping ada sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “kurang sekali”, sebesar 37,9% (11 pemain) kategori “kurang”, sebesar 20,7% (6 pemain) kategori cukup, sebesar 27,6% (8 pemain) kategori “baik”, dan sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “baik sekali”. Penelitian ini relevan karena sama-sama meneliti tentang kemampuan lemparan atas dalam permainan *softball*.

### C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas pada peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024 agar dapat dijadikan sebagai pedoman bagi mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan dan kemampuan bermain *softball*. Dalam bermain *softball*, ketika menjadi tim *offensive* maka salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah teknik memukul bola karena memukul bola merupakan hal yang penting untuk dapat memperoleh poin. Kemudian, ketika menjadi tim *defensive* salah satu teknik yang harus dikuasai oleh masing-masing individu yaitu teknik melempar bola. Teknik tersebut bertujuan untuk mematikan pelari sehingga pelari gagal untuk mencetak poin. Jenis lemparan yang paling umum dan sangat sering digunakan oleh pemain adalah lemparan atas. Hal yang sangat mempengaruhi kualitas suatu lemparan ialah ketepatan/akurasi. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *The O'Donnell Softball Test* dengan *fungo batting* sebagai tes untuk mengetahui tingkat keterampilan memukul bola

dan *overhand accuracy throw* sebagai tes untuk mengetahui tingkat keterampilan lemparan atas. Setelah data diperoleh, tindakan yang selanjutnya dilakukan adalah mengolah dan menganalisis data tersebut hingga diketahui hasil akhir dan dapat ditarik suatu kesimpulan.

Gambar 16. Skema Kerangka Berpikir



### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif mengenai tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas pada peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tanpa melakukan pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Metode ini bertujuan untuk memperoleh data dari tempat yang bersifat alamiah, dengan adanya perlakuan dari peneliti berupa tes, kuesioner, wawancara, dan sebagainya yang tidak sama seperti dalam eksperimen (Sugiyono, 2022, p. 6). Berdasarkan pendapat ahli tersebut, peneliti menggunakan metode survei dengan pendekatan berupa tes dan pengukuran.

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

###### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan *Softball* FIKK Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jalan Colombo Nomor 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

###### **2. Waktu Penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa, 15 Oktober 2024 pukul 15.00 WIB sampai dengan 17.00 WIB.

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

Sugiyono (2022, p. 38) berpendapat bahwa variabel penelitian merupakan perlengkapan sifat individu, objek, atau aktivitas dengan jenis tertentu yang ditunjuk oleh peneliti untuk dikaji agar memperoleh suatu kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel ganda, yaitu tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas pada peserta UKM *Softball Baseball* putri UNY tahun 2024 yang akan diukur menggunakan instrumen tes *fungo batting* dan *overhand accuracy throw* milik *The O'Donnell Softball Test*.

### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY. Jumlah anggota UKM *Softball Baseball* putri yang terdaftar ada 25 anggota. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini *adalah purposive sampling*. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anggota yang masih aktif dalam latihan dengan rentang angkatan 2020-2024 dan diutamakan yang pernah mengikuti *event* kejuaraan *softball* bersama tim *softball* putri UNY. Berdasarkan kriteria tersebut, total subjek yang didapatkan adalah 15 orang testi.

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

#### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2013, p. 193) berpendapat bahwa fungsi instrumen penelitian adalah sebagai alat dalam proses pengambilan data agar penelitian menjadi sistematis. Sebagai alat pengumpul data, maka instrumen dalam suatu penelitian harus diperhitungkan dan dirancang sebaik mungkin agar data yang



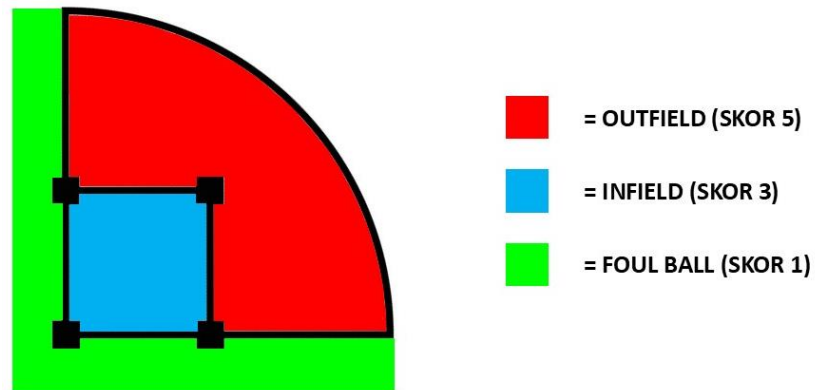
diperoleh sesuai dengan data di lapangan. Instrumen dalam penelitian dapat berupa angket/kuesioner, wawancara, observasi, tes, dan lain sebagainya (Sugiyono, 2022, p. 102). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah bentuk tes. Tes adalah suatu alat untuk mengukur atau mengetahui berbagai hal yang dilengkapi dengan aturan atau cara yang telah ditetapkan (Arikunto, 2013, p. 67).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The O'Donnell Softball Test*, tes ini diciptakan oleh O'Donnell untuk mahasiswa perguruan tinggi dalam mengukur keterampilan teknik dasar permainan *softball*. *The O'Donnell Softball Test* memiliki enam butir tes yaitu, *speed throw*, *fielding fly ball*, *throw and catch*, *repeated throw*, *fungo batting*, dan *overhand accuracy throw*. Namun, penelitian kali ini hanya menggunakan dua butir tes saja yaitu *fungo batting* dan *overhand accuracy throw*. Hal tersebut dikarenakan pada penelitian ini, peneliti hanya ingin mengetahui tingkat keterampilan memukul dan lemparan atas saja sehingga dari enam butir tes hanya dua yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut penjelasan mengenai kedua instrumen tersebut.

a. Tes Memukul dengan *Fungo Batting*

- 1) *Testee* berdiri di dalam *batter box* sambil memegang *bat* dan bola.
- 2) *Testee* melambungkan bola yang ia pegang dan segera memukul bola tersebut ke arah *outfield*.
- 3) Setiap *testee* memiliki kesempatan memukul sebanyak 10 kali.
- 4) Skor akhir merupakan jumlah skor dari 10 pukulan tersebut.

Gambar 17. Tes *Fungo Batting*



Cara menskor.

Bola yang jatuh di daerah:

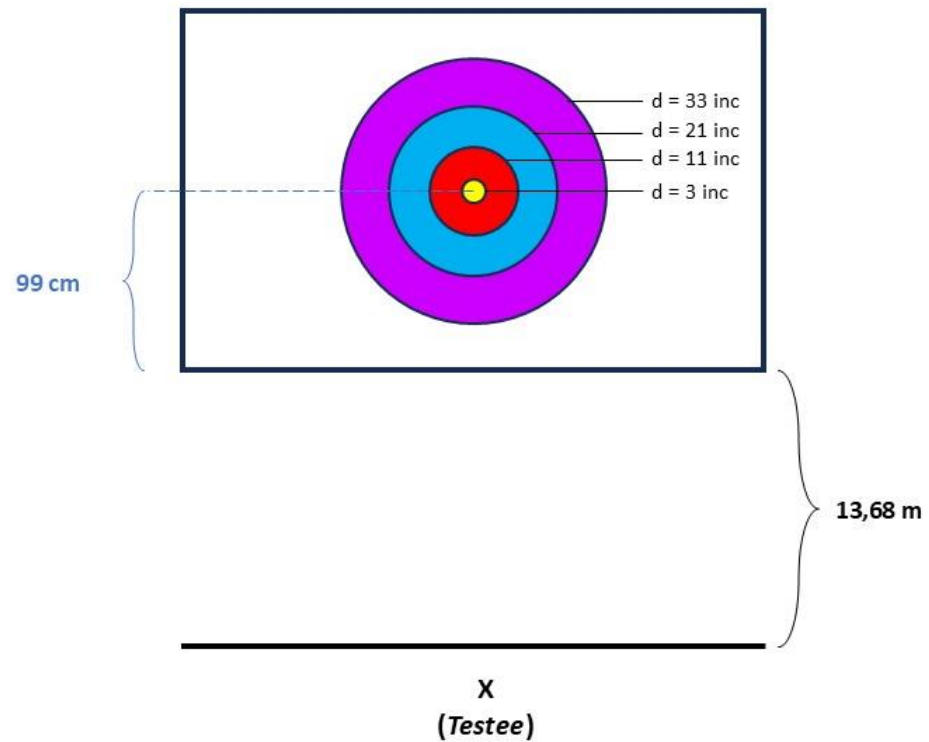
- 1) *Outfield* mendapat skor 5
- 2) *Infield* mendapat skor 3
- 3) *Foul ball* mendapat skor 1

b. Tes Ketepatan Lemparan Atas dengan *Overhand Accuracy Throw*

- 1) *Testor* menyiapkan target berbentuk lingkaran yang terdiri dari 4 lingkaran dengan ukuran berbeda-beda (lingkaran diameter 3 inci, 11 inci, 21 inci, dan 33 inci).
- 2) Target tersebut diletakkan pada dinding setinggi 99 cm dari titik tengah lingkaran ke lantai.
- 3) *Testee* berdiri di belakang garis *start* dengan jarak 13,68 m dari target.
- 4) *Testee* diberikan kesempatan mencoba sebanyak 2 kali lemparan.
- 5) *Testee* melakukan 10 kali lemparan untuk mendapatkan nilai.
- 6) Nilai/skor pada tengah lingkaran adalah 4, 3, 2, dan 1 pada area terluar.

Apabila lemparan mengenai garis, maka nilai yang diambil adalah nilai tertinggi di atas garis tersebut.

Gambar 18. Tes *Overhand Accuracy Throw*



Cara menskor.

Bola yang mengenai lingkaran berwarna:

- 1) Kuning mendapat skor 4
- 2) Merah mendapat skor 3
- 3) Biru mendapat skor 2
- 4) Ungu mendapat skor 1

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian kali ini menggunakan teknik survei sebagai teknik pengumpulan data dengan pendekatan tes/pengukuran. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan tes memukul (*fungo batting*) dan tes ketepatan (*overhand accuracy throw*). Sebelum melakukan tes, *testor* akan melakukan

persiapan berupa mengukur jarak, menempatkan lingkaran target, menyiapkan bola, *bat*, garis dan lapangan yang akan digunakan untuk tes, menyiapkan kertas kolom dengan daftar *testee*, serta menyiapkan alat pencatat. Selanjutnya, *testor* memberikan penjelasan dan pengarahan kepada *testee* mengenai langkah-langkah pengambilan data dan tugasnya.

#### F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas sebuah instrumen dapat menunjukkan tingkat akurasi dan ketepatan sebuah instrumen pengukur dengan hal yang hendak diukur (Digdowiseiso, 2017).

Tabel 2. Standar Koefisien Korelasi Validitas

Koefisien Validitas	Kategori
0.85 – 0.99	<i>Excellent</i> (sangat bagus sekali)
0.80 – 0.84	<i>Very good</i> (sangat bagus)
0.70 – 0.79	<i>Acceptable</i> (dapat diterima)
0.60 – 0.69	<i>Poor</i> (buruk)

(Sumber: Ngatman, 2017, p. 48)

Validitas instrumen *The O'Donnell Softball Test* yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,78 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengambilan data. Reliabilitas merupakan sebuah indikator yang dapat diandalkan dan dipercaya sebagai alat pengumpul data.

Tabel 3. Standar Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0.95 – 0.99	<i>Excellent</i> (sangat bagus sekali)
0.90 – 0.94	<i>Very good</i> (sangat bagus)
0.80 – 0.89	<i>Acceptable</i> (dapat diterima)
0.70 – 0.79	<i>Poor</i> (buruk)
0.60 – 0.69	<i>Questionable</i> (dipertanyakan)

(Sumber: Ngatman, 2017, p. 49)

Nilai reliabilitas pada instrumen *The O'Donnell Softball Test* yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,83 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data. Hikmawati (2020, p. 45) berpendapat, apabila sudah tersedia instrumen yang terstandar maka peneliti boleh meminjam dan menggunakan untuk mengumpulkan data.

## G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas pada peserta UKM *Softball Baseball* Putri UNY tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik statistik deskriptif dalam analisis datanya. Teknik tersebut bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang didapatkan pada penelitian ini berasal dari percobaan yang dilakukan dan data yang diperoleh merupakan data mentah sehingga harus diolah dan dianalisis. Hasil dari penelitian digambarkan melalui penilaian acuan norma dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang,

dan kurang sekali. Adapun rumus rentangan norma tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rumus Rentangan Norma

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$(\bar{X} + 1,5 \text{ SD}) \leq X$	Baik Sekali
2	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) \text{ s/d } (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	Baik
3	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) \text{ s/d } (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	Cukup
4	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) \text{ s/d } (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	Kurang
5	$X < (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	Kurang Sekali

(Sumber: Ngatman, 2017, p. 77)

Keterangan:

X = Skor

$\bar{X}$  = Mean

SD = Standar Deviasi

Setelah diketahui kategori tingkat keterampilan memukul dan lemparan atas dalam permainan *softball*, maka dari kategori tersebut akan dapat ditentukan berapa besar persentasenya. Cara menghitung persentase menurut Sudijono (2010, p. 43) yaitu dengan rumus:

$$\text{Persentase} = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi hasil tes kemampuan memukul dan kemampuan lemparan atas

N = jumlah peserta UKM yang menjadi subjek penelitian

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang mempunyai satu variabel. Pengukuran tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas *softball* dilaksanakan dengan membuat lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kategori tersebut digunakan pada kedua tes yaitu *fungo batting test* dan *overhand accuracy throw*. Hasil perhitungan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa baik tingkat keterampilan memukul maupun tingkat keterampilan lemparan atas berada dalam kategori cukup. Kedua tes tersebut menggunakan instrumen *The O'Donnell Softball Test* milik O'Donnell.

##### 1. Tes Keterampilan Memukul Bola (*Fungo Batting Test*)

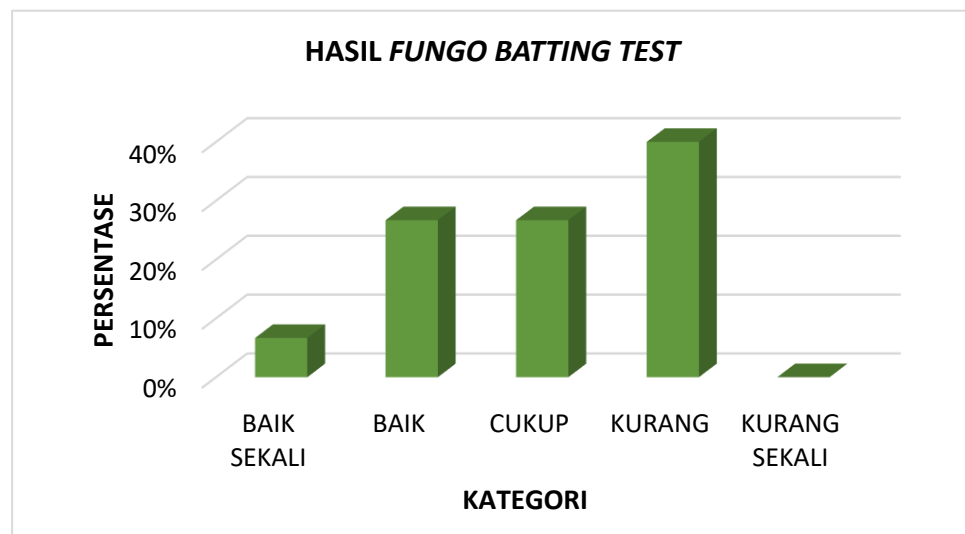
Setelah dilakukan pengolahan data asli, diperoleh skor minimal sebesar 24; skor maksimal sebesar 42; rata-rata sebesar 32; median sebesar 34; modus sebesar 24; standar deviasi sebesar 6; dan jumlah skor seluruhnya adalah 480. Data tersebut kemudian diolah dan dimasukkan ke dalam lima kategori seperti tabel berikut.

Tabel 5. Hasil *Fungo Batting Test*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	$41 \leq X$	1	6,67%
2	Baik	$35 \leq X < 41$	4	26,7%
3	Cukup	$29 \leq X < 35$	4	26,7%
4	Kurang	$23 \leq X < 29$	6	40%
5	Kurang Sekali	$X < 23$	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan memukul bola peserta UKM *softball baseball* putri UNY tahun 2024 yaitu 1 orang masuk dalam kategori baik sekali (6,67%), 4 orang masuk dalam kategori baik (26,7%), 4 orang masuk dalam kategori cukup (26,7%), 6 orang masuk dalam kategori kurang (40%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali. Berikut merupakan diagram batang hasil keterampilan memukul bola peserta UKM *softball baseball* putri UNY tahun 2024 guna memperjelas tabel di atas.

Gambar 19. Diagram Batang Hasil *Fungo Batting Test*



## 2. Tes Keterampilan Lemparan Atas (*Overhand Accuracy Throw*)

Setelah dilakukan pengolahan data asli, diperoleh skor minimal sebesar 13; skor maksimal sebesar 20; rata-rata sebesar 15,8; median sebesar 16; modus sebesar 14; standar deviasi sebesar 2,24; dan jumlah skor seluruhnya adalah 237. Data tersebut kemudian diolah dan dimasukkan ke dalam lima kategori seperti tabel berikut.

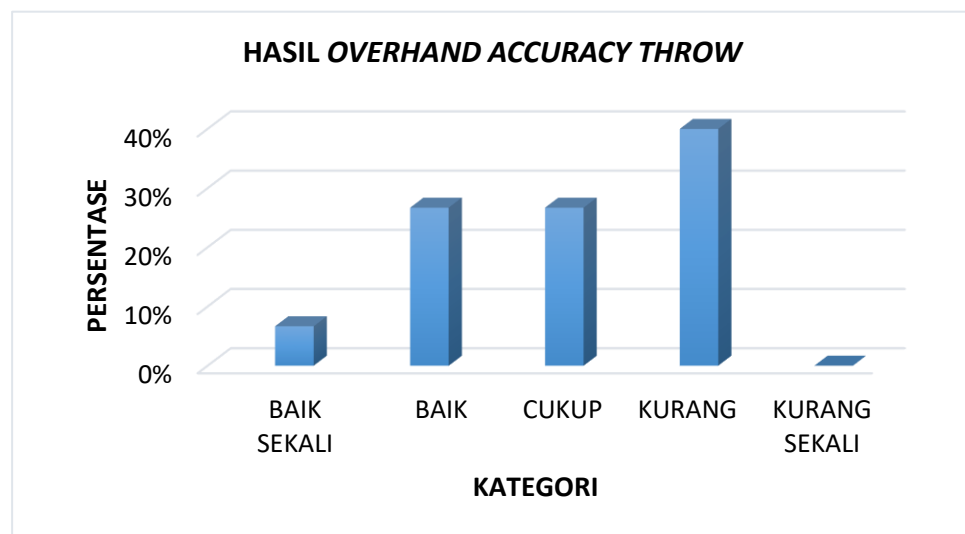


Tabel 6. Hasil *Overhand Accuracy Throw*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	$19,6 \leq X$	1	6,67%
2	Baik	$16,92 \leq X < 19,6$	4	26,7%
3	Cukup	$14,68 \leq X < 16,92$	4	26,7%
4	Kurang	$12,44 \leq X < 14,68$	6	40%
5	Kurang Sekali	$X < 12,44$	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan lemparan atas peserta UKM *softball baseball* putri UNY tahun 2024 yaitu 1 orang masuk dalam kategori baik sekali (6,67%), 4 orang masuk dalam kategori baik (26,7%), 4 orang masuk dalam kategori cukup (26,7%), 6 orang masuk dalam kategori kurang (40%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali. Berikut merupakan diagram batang hasil keterampilan lemparan atas peserta UKM *softball baseball* putri UNY tahun 2024 guna memperjelas tabel di atas.

Gambar 20. Diagram Batang Hasil *Overhand Accuracy Throw*



## B. Pembahasan

Tingkat keterampilan memukul bola dan lemparan atas harus dikuasai peserta UKM *softball baseball* UNY sebelum mereka bermain di kejuaraan atau menjadi seorang atlet yang sesungguhnya. Hal tersebut penting untuk menunjang permainan menjadi lebih baik dan optimal guna mencapai suatu target prestasi dalam cabang olahraga *softball baseball*. Syah, M. (2019) menjelaskan bahwa keterampilan sebagai kemampuan praktis yang diperoleh seseorang melalui proses belajar dan pengalaman. Keterampilan mencakup aspek motorik, kognitif, dan sosial yang memungkinkan individu untuk melakukan berbagai tugas secara efektif.

Keterampilan memukul bola peserta UKM *softball baseball* putri UNY memiliki rata-rata sebesar 32 yang masuk dalam kategori cukup. Hasil yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti koordinasi tangan dan mata serta *timing* ayunan. Untuk melakukan tes *fungo batting* diperlukan koordinasi tangan dan mata serta *timing* ayunan yang baik. Hal tersebut karena pada saat melakukan tes, peserta harus memukul bola yang ia lambungkan sendiri sehingga koordinasi antara tangan dan mata harus baik untuk dapat menemukan kontak antara *bat* dan bola. Seperti apa yang disampaikan Walden (2012), bahwa koordinasi tangan-mata yang baik membantu pemukul dalam melakukan kontak yang efektif dengan bola. Selain itu, *timing* ayunan juga menjadi faktor krusial dalam memukul bola. Peserta harus bisa menentukan *timing* yang pas untuk melakukan ayunan agar kontak *bat* pas dengan bola sehingga mendapatkan hasil pukulan yang baik.

Keterampilan lemparan atas peserta UKM *softball baseball* putri UNY memiliki rata-rata sebesar 15,8 yang masuk dalam kategori cukup. Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Tingkat Ketepatan dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas dan Lemparan Samping Anggota UKM *Softball-Baseball* Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017” milik Annisa Lestari, tingkat keterampilan lemparan atas peserta UKM tahun ini jauh lebih baik. Hasil penelitian pada tahun 2017 lalu menunjukkan keterampilan peserta UKM berada pada kategori kurang, sedangkan hasil pada penelitian tahun 2024 berada pada kategori cukup. Hasil yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti teknik lempar yang benar karena saat melakukan tes, masih banyak dijumpai peserta yang belum menguasai teknik lempar dengan baik dan benar. Menurut Chelladurai (2010), teknik lempar yang benar mencakup posisi tubuh, langkah, dan gerakan lengan. Teknik yang baik tidak hanya meningkatkan akurasi tetapi juga memungkinkan pemain untuk mengontrol kekuatan lemparan. Hal ini mencakup penggunaan tubuh secara keseluruhan dalam gerakan melempar, bukan hanya mengandalkan kekuatan lengan saja. Tes *overhand accuracy throw* yang dilakukan memiliki target atau sasaran. Lemparan yang dilakukan oleh mahasiswa peserta UKM harus mengenai target tersebut untuk bisa mendapatkan skor. Untuk dapat mengenai target, diperlukan tingkat akurasi yang tinggi. Ketepatan atau akurasi merupakan salah satu unsur penting dalam melempar. Oleh sebab itu, dalam melakukan lemparan, seorang pemain harus memiliki akurasi yang baik dalam melempar pada sasaran. Sukadiyanto dalam Lestari (2017, p. 21) menyebutkan beberapa

faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Selain memerlukan tingkat akurasi yang tinggi, dalam hal ini peserta tes juga harus tahu bagaimana pegangan bola yang pas, di mana dan kapan lepasan bola, serta *follow through* ketika melakukan lemparan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 15 mahasiswa peserta UKM *softball baseball* putri UNY masih terdapat peserta dengan keterampilan memukul dan lemparan atas dalam kategori kurang. Berbagai faktor baik internal maupun eksternal dapat mempengaruhi hal tersebut. Faktor internal dan eksternal tersebut seperti teknik, kondisi fisik, kondisi mental, kondisi psikologis, koordinasi bagian tubuh, *timing*, kondisi lapangan, pengalaman, dan lain sebagainya. Untuk memaksimalkan keterampilan memukul dan lemparan atas pada peserta UKM *softball baseball* putri UNY, diperlukan berbagai dukungan baik dari dalam diri peserta UKM maupun dari berbagai pihak seperti pelatih dan pihak kampus. Dengan semakin terpenuhinya faktor-faktor tersebut, maka tingkat keterampilan dasar permainan *softball* khususnya keterampilan memukul dan lemparan atas pada peserta UKM *softball baseball* putri UNY dapat lebih meningkat dan optimal sehingga prestasi yang dicapai pun akan maksimal.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Peneliti tidak dapat memperhitungkan atau mengontrol kondisi fisik peserta UKM pada saat pengambilan data berlangsung, sehingga peneliti tidak tahu apakah peserta UKM dalam kondisi yang baik atau tidak. Hal tersebut tentu berpengaruh terhadap kemampuan motorik peserta UKM.
2. Peneliti tidak mengetahui kesungguhan peserta UKM dalam melakukan tes, baik saat *fungo batting test* maupun *overhand accuracy throw*.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang disajikan dalam diagram batang, didapatkan hasil sebagai berikut: (1) Tingkat keterampilan memukul bola peserta UKM *softball baseball* putri UNY tahun 2024 menunjukkan hasil yang masih kurang baik dengan variasi yang signifikan. Dari total peserta, hanya 1 orang (6,67%) yang masuk dalam kategori baik sekali, sementara 4 orang (26,7%) berada dalam kategori baik begitu juga dengan kategori cukup yaitu 4 orang (26,7%). Terdapat 6 orang (40%) yang tergolong dalam kategori kurang, dan tidak ada peserta yang berada dalam kategori kurang sekali. (2) Tingkat keterampilan lemparan atas peserta UKM *softball baseball* putri UNY tahun 2024 menunjukkan hasil yang masih kurang baik dengan variasi yang signifikan. Dari total peserta, hanya 1 orang (6,67%) yang masuk dalam kategori baik sekali, sementara 4 orang (26,7%) berada dalam kategori baik begitu juga dengan kategori cukup yaitu 4 orang (26,7%). Terdapat 6 orang (40%) yang tergolong dalam kategori kurang, dan tidak ada peserta yang berada dalam kategori kurang sekali.

Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar peserta UKM masih memerlukan peningkatan keterampilan memukul bola dan lemparan atas karena keterampilan yang dimiliki masih berada dalam kategori cukup.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan simpulan di atas, penelitian ini berimplikasi pada:

1. Peserta UKM *softball baseball* putri UNY dapat melakukan evaluasi berdasarkan tingkat keterampilan yang dihasilkan.
2. Setiap peserta UKM *softball baseball* putri UNY menjadi lebih termotivasi dan bersemangat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

## **C. Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yaitu:

1. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan mampu untuk memperhatikan keterbatasan penelitian yang kemudian dapat menjadi evaluasi untuk kedepannya.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa peserta UKM *softball baseball* UNY diharap mampu untuk selalu menjaga motivasi dan semangat berlatih dalam meningkatkan keterampilan bermain *softball*.

3. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat memberi program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki peserta UKM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Chelladurai, R. L. (2010). *Softball coaching: The science of coaching*. VDM Verlag.
- Darisman, E. K. (2016). *Belajar bermain softball*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Digdowniseiso, K. (2017). *Metodologi penelitian ekonomi dan bisnis*. Jakarta Selatan: Lembaga Penerbitan Universitas Nasional (LPU-UNAS).
- Garman, J. (2011). *Softball skills & drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harris, M., & Lindstrom, L. (2020). Skills Development in Vocational Education. *Journal of Vocational Education & Training*.
- Hermawan, H. A. (2020). *Karonball: Modifikasi permainan softball*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Indrawan, N. D. (2016). Kemampuan Gerak Dasar Softball Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(8).
- Irwanto, E., Santoso, D. A., & Mislan. (2023). *Buku ajar permainan softball*. Yogyakarta: K-Media.
- Joseph, J., & Moren, T. (2019). *Softball: Steps to success*. Human Kinetics.
- Kartini, A. (2017). Softball di Perguruan Tinggi: Sebuah Studi Kasus di Universitas X. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 22(3), 134-145.
- Lestari, A. (2017). Tingkat Ketepatan dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas dan Lemparan Samping UKM Softball-Baseball UNY Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(10).
- Marhaendro, A. S. D. (2013). *Pedoman identifikasi pemanduan bakat istimewa*. Yogyakarta: Imperium Yogyakarta.
- Martens, R. (2012). *Softball: Steps to success*. Human Kinetics.



- McCoy, B. D. (2011). *Softball: Steps to success*. Human Kinetics.
- McMillan, J. (2011). *The complete handbook of coaching softball*. Human Kinetics.
- National Fastpitch Coaches Association (NFCA). (2005). *Coaching Softball For Dummies*. Wiley.
- Ngatman. (2017). *Evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Noe, R. A. (2017). *Employee training and development*. McGraw-Hill.
- Nussbaum, R. (2007). *Softball skills & drills*. Human Kinetics.
- Parno (1992). *Olahraga pilihan softball*. Jakarta: Depdikbud.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Learning theories: An educational perspective*. Pearson.
- Sridadi. (2006). Sumbangan Kekuatan Otot Perut, Otot Lengan dan Bahu dan Otot Jari-Jari Tangan Terhadap Lemparan Atas Bola Softball Putra. *Jurnal Olahraga*: 75-76.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, (1980). *Metodik melatih permainan bola volley*. Yogyakarta.
- Suhartini, B. (2011). *Mengenal olahraga softball*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suhartini, B. (2016). *Peraturan dan teknik bermain softball*. Kalbar: CV. Wiyata Bhakti.
- Syah, M. (2019). *Psikologi pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Mengenal UNY lebih dekat*. Yogyakarta: UNY.
- Utami, H. P. (2008). *Permainan kasti dan sejenisnya*. Jakarta: Ganeca Exact.

Wahyuni, S. (2018). Kompetisi Softball antar Universitas dan Pengaruhnya Terhadap Pengembangan Olahraga di Indonesia. *Jurnal Olahraga dan Rekreasi*, 29(2), 112-119.

Widiastuti, (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Widyastuti, E. (2009). *Softball dan baseball*. Semarang: Aneka Ilmu.

Walden, C. H. (2012). *Coaching softball: A guide to softball skills and drills*. Human Kinetics.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1522/UN34.16/PT.01/04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

16 Oktober 2024

Yth . Student Center UNY Lantai 3, Jl. Karangmalang No.4, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok,  
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Febriana Hartaningtyas  
NIM : 20601241023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Keterampilan Memukul Bola dan Lemparan Atas Peserta UKM Softball  
Baseball Putri UNY Tahun 2024  
Waktu Penelitian : Selasa, 15 Oktober 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE  
**Nomor : 898 / UP - 49 / X / 2024**

**HASIL**  
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1,00	0 - 11	11,00	0 - 21	21,00
0 - 2	2,00	0 - 12	12,00	0 - 22	22,00
0 - 3	3,00	0 - 13	13,00	0 - 23	23,00
0 - 4	4,00	0 - 14	14,00	0 - 24	24,00
0 - 5	5,00	0 - 15	15,00	0 - 25	25,00
0 - 6	6,00	0 - 16	16,00	0 - 26	26,00
0 - 7	7,00	0 - 17	17,00	0 - 27	27,00
0 - 8	8,00	0 - 18	18,00	0 - 28	28,00
0 - 9	9,00	0 - 19	19,00	0 - 29	29,00
0 - 10	10,00	0 - 20	20,00	0 - 30	30,00

Halaman 2 dari 2 Halaman

### Lampiran 3. Data Hasil *Fungo Batting Test*

FUNGSI BATTING TEST													
No	Nama	Hasil Pukulan										Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	DF	3	3	3	3	3	5	3	5	5	3	36	BAIK
2	RR	3	3	3	3	3	5	5	3	3	1	32	CUKUP
3	SR	5	3	5	3	3	3	3	5	3	3	36	BAIK
4	ML	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	24	KURANG
5	WL	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	28	KURANG
6	AS	3	5	3	5	3	5	5	5	3	3	40	BAIK
7	PT	5	5	3	3	3	5	5	5	3	5	42	BAIK SEKALI
8	FD	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	34	CUKUP
9	AG	3	3	1	1	3	3	3	3	1	3	24	KURANG
10	RG	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	24	KURANG
11	KY	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	28	KURANG
12	IN	3	3	3	3	3	5	5	5	3	1	34	CUKUP
13	LT	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	26	KURANG
14	DF	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	38	BAIK
15	NS	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	34	CUKUP
Jumlah												480	
Nilai Minimal												24	
Nilai Maksimal												42	
Mean												32	
Median												34	
Modus												24	
Standar Deviasi												6	

M = Mean	32	BAIK SEKALI	$41 \leq X$
SD = Standar Deviasi	6	BAIK	$35 \leq X < 41$
M - 1,5SD	23	CUKUP	$29 \leq X < 35$
M - 0,5SD	29	KURANG	$23 \leq X < 29$
M + 0,5SD	35	KURANG SEKALI	$X < 23$
M+ 1,5SD	41		

BAIK SEKALI	6,67
BAIK	26,7
CUKUP	26,7
KURANG	40
KURANG SEKALI	0



#### Lampiran 4. Data Hasil Tes *Overhand Accuracy Throw*

OVERHAND ACCURACY THROW													
No	Nama	Hasil Lemparan										Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	DF	3	1	1	2	1	3	1	1	1	2	16	CUKUP
2	RR	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	14	KURANG
3	SR	2	1	1	4	1	1	3	1	2	1	17	BAIK
4	ML	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	14	KURANG
5	WL	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	14	KURANG
6	AS	1	1	1	3	4	1	2	1	1	1	16	CUKUP
7	PT	1	3	1	2	4	1	2	1	3	2	20	BAIK SEKALI
8	FD	1	1	1	2	1	1	3	4	2	1	17	BAIK
9	AG	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13	KURANG
10	RG	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	13	KURANG
11	KY	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1	15	CUKUP
12	IN	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	16	CUKUP
13	LT	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	14	KURANG
14	DF	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	19	BAIK
15	NS	1	1	2	1	3	2	1	3	4	1	19	BAIK
Jumlah												237	
Nilai Minimal												13	
Nilai Maksimal												20	
Mean												15,8	
Median												16	
Modus												14	
Standar Deviasi												2,24245	

M = Mean	15,8	BAIK SEKALI	$19,6 \leq X$
SD = Standar Deviasi	2,242	BAIK	$16,92 \leq X < 19,6$
M - 1,5SD	12,44	CUKUP	$14,68 \leq X < 16,92$
M - 0,5SD	14,68	KURANG	$12,44 \leq X < 14,68$
M + 0,5SD	16,92	KURANG SEKALI	$X < 12,44$
M + 1,5SD	19,16		
BAIK SEKALI	6,67		
BAIK	26,7		
CUKUP	26,7		
KURANG	40		
KURANG SEKALI	0		



## Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Pengarahan & penjelasan prosedur pelaksanaan tes



Pengukuran lapangan



Pemasangan papan target



Pemanasan





*Fungo Batting Test*



*Overhand Accuracy Throw*



Penilaian



Foto bersama

## Lampiran 6. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Febriana Hartaningtyas

NIM : 20601241023

Program Studi : PJKR

Pembimbing : Dr. Drs. Sridadi, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	9-3-2024	Penyerahan SK Pembimbing Skripsi	
2.	30-4-2024	Perubahan Judul skripsi (subjek diganti)	
3.	26-7-2024	Penyerahan proposal BAB I-III	
4.	10-9-2024	Perbaikan penulisan pada teknik analisis data	
5.	30-9-2024	Penambahan topik pada kajian pustaka	
6.	2-10-2024	Konsultasi instrumen penelitian	
7.	15-10-2024	ACC ambil data & mengurus izin penelitian	
8.	30-10-2024	Konsultasi BAB I-V	
9.	5-11-2024	Perbaikan penulisan kutipan	
10.	7-11-2024	Melengkapi daftar isi, kata pengantar, dan lain-lain hingga lampiran	
11.	11-11-2024	Perbaikan tata penulisan	
12.	15-11-2024	ACC daftar sidang	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001