

**PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR *SOFTBALL*  
PADA ATLET *SOFTBALL* PUTRI PUSLATKAB BANTUL DAN KULON  
PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**Rifka Farras Nadhifa**  
**20601241021**

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

# **PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR *SOFTBALL* PADA ATLET *SOFTBALL* PUTRI PUSLATKAB BANTUL DAN KULON PROGO**

Rifka Farris Nadhifa

NIM 20601241021

## **ABSTRAK**

Pengetahuan teknik dasar *softball* merupakan aspek penting dalam kegiatan Pemusatan Pelatihan Kabupaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan lokasi penelitian di PERBASASI Bantul dan Kulonprogo. Subjek penelitian ini adalah atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo yang berjumlah 44 atlet. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan soal tes pilihan ganda yang berjumlah 30 soal.

Teknik analisis data menggunakan teknik analisis komparatif. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji hipotesis *independent sample t-test* dengan SPSS *version 29.0 for windows* menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima dengan nilai signifikansi *two-sided p*  $0,445 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo tidak signifikan.

**Kata kunci :** *softball*, teknik dasar, atlet

# **PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR SOFTBALL PADA ATLET SOFTBALL PUTRI PUSLATKAB BANTUL DAN KULON PROGO**

Rifka Farris Nadhifa

NIM 20601241021

## **ABSTRACT**

*Basic softball technique knowledge is an important aspect in PUSLATKAB (Regency Training Center) activities. This research aims to determine the disparity in the level of knowledge on the softball basic technique of women's softball athletes of PUSLATKAB Bantul and Kulon Progo.*

*This research was a descriptive quantitative study with the research location in PERBASASI Bantul and Kulonprogo. The research subjects were 44 women's softball athletes of PUSLATKAB Bantul and Kulon Progo. The data collection method was conducted by using 30 multiple-choice test question items. The data analysis technique used a comparative analysis technique.*

*The research findings are based on the results of the independent sample t-test hypothesis test with SPSS version 29.0 for windows show that  $H_0$  is accepted with a two-sided significance value of  $p 0.445 > 0.05$ . It can be concluded that the disparity in the level of knowledge on the softball basic technique of women's softball athletes of PUSLATKAB Bantul and Kulon Progo are not significant.*

**Keywords:** softball, basic techniques, athletes

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifka Farras Nadhifa  
NIM : 20601241021  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Perbedaan Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar  
*Softball* pada Atlet *Softball* Putri PUSLATKAB  
Bantul dan Kulon Progo

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

Yogyakarta, 2 November 2024

Yang menyatakan,



Rifka Farras Nadhifa

NIM. 20601241021

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR *SOFTBALL*  
PADA ATLET *SOFTBALL* PUTRI PUSLATKAB BANTUL DAN KULON  
PROGO

### TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Tanggal : 4 November 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

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

Dr. Agus Susworo Dwi M, M.Pd  
NIP. 197108082001121001

## LEMBAR PENGESAHAN

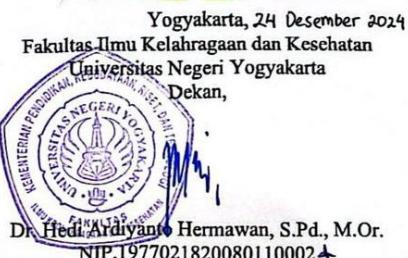
### LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR *SOFTBALL*  
PADA ATLET *SOFTBALL PUTRI* PUSLATKAB BANTUL DAN KULON  
PROGO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

RIFKA FARRAS NADHIFA  
20601241021

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 19 November 2024



## **MOTTO**

"Kesuksesan bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari pencapaian yang lebih besar."

Nelson Mandela

“Hanya ada dua pilihan untuk memenangkan kehidupan: keberanian, atau keikhlasan. Jika tidak berani, ikhlaslah menerimanya. Jika tidak ikhlas, beranilah mengubahnya.”

Lenang Manggala

"Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang berilmu di antara kamu sekalian."

QS. Al-Mujadilah: 11

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu, Bagus Susilo Raharjo, S.E. dan Atik Suprapti, S.E. yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moril maupun materi serta doa tanpa henti untuk keberhasilan dan kesuksesan saya. Ucapan terima kasih yang saya sampaikan masih jauh dari kata cukup untuk membalas kerja keras dan kebaikan dari bapak dan ibu. Oleh karena itu, izinkan saya menyampaikan persembahan cinta sebagai bentuk penghargaan dan terima kasih saya kepada bapak dan ibu, meskipun saya sadar bahwa hal ini belum mampu membayarkannya sepenuhnya kasih dan sayang yang tulus dari bapak dan ibu.
2. Untuk kakak dan kakak ipar, Hilmi Nur Raharja, S.T. dan Nissa Qurrotu'aini, S.Pd., terima kasih atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan kepada saya.
3. Teman-teman terdekat yang sudah menjadi keluarga saya, terima kasih atas dukungan, semangat, dan doa yang selalu diberikan kepada saya.

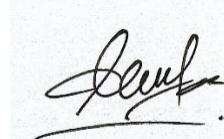
## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* pada Atlet *Softball* Putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo” dengan baik. Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai kesulitan dan kendala. Namun, dengan tekad dan upaya yang maksimal, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.,AIFO. selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Ketua Departemen dan Koorprodi S1 PJKR FIKK UNY yang telah memberikan dukungan dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang sudah memberikan bimbingan, arahan serta dukungan sehingga tugas akhir skripsi dapat terselesaikan.

5. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan FIKK UNY yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ketua PERBASASI Bantul dan Kulon Progo yang telah bersedia membantu dan mengizinkan saya untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Sahabat baik saya, Febriana Hartaningtyas dan Rizka Zaininda, S.E. yang telah memberikan semangat dan segala bantuannya. Terimakasih atas waktu yang diberikan setiap saya membutuhkan.
9. Teman-teman baik saya selama perkuliahan yang telah memberikan warna pada bangku perkuliahan.
10. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, motivasi serta perhatian selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 29 Oktober 2024  
Penulis



Rifka Farras Nadhifa  
20601241021

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                     | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                    | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....</b>              | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                          | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                           | <b>v</b>    |
| <b>MOTTO .....</b>                                       | <b>vi</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                         | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                               | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                   | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                             | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                            | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                  | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                            | 7           |
| C. Batasan Masalah.....                                  | 7           |
| D. Rumusan Masalah .....                                 | 7           |
| E. Tujuan Penelitian .....                               | 8           |
| F. Manfaat Penelitian .....                              | 8           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                       | <b>10</b>   |
| A. Kajian Teori .....                                    | 10          |
| 1. Hakikat Pengetahuan.....                              | 10          |
| 2. Hakikat <i>Softball</i> .....                         | 14          |
| B. Penelitian yang Relevan.....                          | 56          |
| C. Kerangka Berpikir.....                                | 58          |
| D. Hipotesis Penelitian.....                             | 59          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                   | <b>62</b>   |
| A. Jenis Penelitian.....                                 | 62          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                     | 62          |
| C. Populasi Penelitian.....                              | 63          |
| D. Definisi Operasional Variabel.....                    | 63          |
| E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data..... | 64          |

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Instrumen Penelitian.....                       | 64        |
| 2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....      | 67        |
| 3. Teknik Pengumpulan Data.....                    | 68        |
| F. Teknik Analisis Data.....                       | 69        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>71</b> |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian .....                | 71        |
| B. Hasil Uji Analisis .....                        | 74        |
| 1. Uji Prasyarat.....                              | 74        |
| 2. Uji Hipotesis.....                              | 76        |
| C. Pembahasan.....                                 | 78        |
| D. Keterbatasan Penelitian.....                    | 81        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                          | <b>82</b> |
| A. Simpulan .....                                  | 82        |
| B. Implikasi.....                                  | 82        |
| C. Saran.....                                      | 82        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>84</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>87</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1. Kisi-kisi instrumen tes penelitian.....  | 66 |
| Tabel 2. Rentang Penilaian Acuan Patokan .....  | 69 |
| Tabel 3. Deskripsi statistik tingkat pengetahuan teknik dasar <i>softball</i> pada atlet<br><i>softball</i> putri PUSLATKAB Bantul.....       | 71 |
| Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan teknik dasar <i>softball</i> pada atlet<br><i>softball</i> putri PUSLATKAB Bantul.....      | 72 |
| Tabel 5. Deskripsi statistik tingkat pengetahuan teknik dasar <i>softball</i> pada atlet<br><i>softball</i> putri PUSLATKAB Kulon Progo.....  | 73 |
| Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan teknik dasar <i>softball</i> pada atlet<br><i>softball</i> putri PUSLATKAB Kulon Progo..... | 73 |
| Tabel 7. Hasil Uji Normalitas .....   | 75 |
| Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas.....   | 76 |
| Tabel 9. Hasil Uji T.....   | 77 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Pegangan empat jari .....   | 19 |
| Gambar 2. Pegangan dua jari .....   | 20 |
| Gambar 3. Pegangan tiga jari .....  | 20 |
| Gambar 4. Rangkaian gerak lemparan atas .....   | 22 |
| Gambar 5. Gerak lemparan bawah .....  | 25 |
| Gambar 6. Gerak lemparan samping .....  | 27 |
| Gambar 7. Gerak lemparan pitcher .....  | 30 |
| Gambar 8. Menangkap bola lurus .....  | 34 |
| Gambar 9. Menangkap bola bergulir .....   | 35 |
| Gambar 10. Menangkap bola melambung .....   | 36 |
| Gambar 11. Gerak Swing .....  | 39 |
| Gambar 12. Gerak bunt .....   | 40 |
| Gambar 13. Posisi kaki saat persiapan memukul .....   | 42 |
| Gambar 14. Posisi kaki terbuka .....  | 43 |
| Gambar 15. Posisi kaki tertutup .....   | 44 |
| Gambar 16. Posisi kaki sejajar .....  | 45 |
| Gambar 17. Posisi tangan ended grip .....   | 46 |
| Gambar 18. Posisi tangan choke grip .....   | 46 |
| Gambar 19. Posisi bahu dan lengan .....   | 48 |
| Gambar 20. Posisi kepala dan pandangan .....  | 49 |
| Gambar 21. Posisi pemukul menggunakan langkah .....   | 50 |
| Gambar 22. Gerakan memutar pinggang .....   | 50 |
| Gambar 23. Gerak ayunan .....   | 51 |
| Gambar 24. Gerakan memukul menggunakan snap .....   | 52 |
| Gambar 25. Posisi perkenaan bola .....  | 52 |
| Gambar 26. Gerakan follow through .....   | 53 |
| Gambar 27. Rute pelari mengitari semua base .....   | 54 |
| Gambar 28. Gerakan sliding lurus .....  | 55 |
| Gambar 29. Gerakan sliding mengait .....  | 55 |
| Gambar 30. Gerakan sliding kepala terlebih dahulu .....   | 56 |
| Gambar 31. Diagram batang Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar Softball pada Atlet Softball Putri PUSLATKAB Bantul .....      | 72 |
| Gambar 32. Diagram batang Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar Softball pada Atlet Softball Putri PUSLATKAB Kulon Progo ..... | 74 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan.....      | 88  |
| Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....                | 89  |
| Lampiran 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian ..... | 90  |
| Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....           | 91  |
| Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....           | 98  |
| Lampiran 6. Hasil Data Penelitian .....          | 100 |
| Lampiran 7. Hasil Analisis SPSS.....             | 102 |
| Lampiran 8. T Tabel untuk alpha 5%.....          | 103 |
| Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian .....    | 104 |
| Lampiran 10. Dokumentasi.....                    | 106 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dari perspektif Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan (Santosa Giriwijoyo, 2005, p. 30).

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan tepat akan membuat tubuh menjadi sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani (Zulaikha, 2007, p. 1). Di Indonesia banyak jenis olahraga yang diminati baik itu yang beregu ataupun individu. Olahraga beregu yang kini mengalami perkembangan yang cukup pesat adalah *softball* (Suhartini, 2011, p. 3). Perkembangan ini disebabkan karena olahraga *softball* tidak hanya digunakan sebagai olahraga rekreasi saja melainkan juga sebagai olahraga pendidikan atau olahraga prestasi.

Permainan *softball* pada mulanya dikembangkan di Amerika tepatnya di kota Chicago oleh George Hancock pada tanggal 16 September 1887. Permainan *softball* disebut juga *indoor-baseball* yang tergolong ke dalam

permainan bola pukul. *Softball* merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim atau regu dengan minimal sembilan pemain di setiap timnya. Setiap pemain memiliki tugas dan posisi masing-masing di lapangan. *Softball* dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dewasa baik nomor putra maupun putri. Dalam permainan *softball*, pemain harus menguasai berbagai teknik dasar. Teknik dasar yang dilakukan dalam permainan *softball* ada lima, antara lain: melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), berlari ke base (*base running*) dan meluncur (*sliding*) (Widyastuti, 2009, p. 17).

Olahraga *softball* dimainkan dalam tujuh *inning* yaitu masing-masing tim mendapat giliran tujuh kali menjadi tim pemukul (*offence*) dan tujuh kali menjadi tim jaga (*defence*). Tim pemukul menjadi tim jaga apabila telah terjadi 3 kali mati, sehingga tim jaga menjadi tim pemukul. Skor didapat apabila seorang pemukul, baik itu dari pukulannya sendiri maupun temannya telah melewati atau menyentuh dari *base* pertama, kedua, ketiga dan *home base* tersebut sebelum terjadi 3 mati maka diperoleh skor satu. Permulaan permainan ini dimulai dengan lemparan pelambung (*pitcher*) dengan melempar bola kepada pemukul (*batter*), dengan menggunakan pemukul (*bat*).

Olahraga *softball* masuk di Indonesia dimulai pada tahun 1967 dan terbentuk sebuah induk organisasi *softball* di Indonesia yaitu Persatuan *Baseball* dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI). Pada tahun 1969, *softball* dimainkan dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) ke

tujuh di Surabaya untuk pertama kalinya dan hanya diikuti oleh tim putra. Tim putri menyusul dengan dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke delapan di Jakarta tahun 1973. Walaupun olahraga *softball* sudah dimainkan di ajang nasional tetapi dalam perkembangannya belum menyebar terlalu merata. Awalnya olahraga *softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Surabaya, dan Semarang. Hal tersebut membuktikan kurang populernya olahraga *softball* di kalangan masyarakat umum.

Dalam perkembangan olahraga softball khususnya wilayah di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah dimainkan dalam ajang PORDA (Pekan Olahraga Daerah). Namun, tidak semua kabupaten atau kota mengirimkan perwakilannya. Hal itu dikarenakan tidak semua daerah memiliki kepengurusan dan persiapan atlet dalam olahraga ini. Pada PORDA DIY tahun 2022 cabang olahraga *softball* saat pertama kali diadakan hanya diikuti oleh 4 tim putra dan 3 tim putri. Di tahun berikutnya setelah pelaksanaan PORDA, ada berbagai kejuaraan yang diadakan seperti KEJURDA dan KEJURKAB di beberapa daerah. Hal itu merupakan bukti bahwa perkembangan *softball* di DIY mulai pesat.

Dewasa ini, *softball* sudah memiliki penggemar setia di kalangan tertentu, tetapi masih belum mendapatkan popularitas yang luas dibandingkan olahraga lainnya seperti sepak bola atau bulu tangkis. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya sarana dan prasarana, minimnya turnamen ataupun kompetisi dan kurangnya pengenalan olahraga ini di tingkat pendidikan. Akibatnya, pengetahuan masyarakat umum tentang *softball*

relatif rendah. Untuk menunjukkan komitmen dalam mengembangkan olahraga *softball*, Daerah Istimewa Yogyakarta membuat sebuah program yaitu Pusat Latihan Kabupaten (PUSLATKAB). Program ini bertujuan untuk mempersiapkan atlet dari tingkat kabupaten agar memiliki kemampuan yang kompetitif di ajang Pekan Olahraga Daerah (PORDA) DIY 2025. Langkah ini mencerminkan upaya daerah dalam meningkatkan prestasi sekaligus memperkenalkan *softball* kepada masyarakat lebih luas. Beberapa kabupaten di DIY sudah melaksanakan PUSLATKAB *softball* seperti Bantul, Sleman, dan Kulon Progo.

Dalam PUSLATKAB yang sedang berlangsung oleh setiap kabupaten, sebagian besar peserta terdiri dari pelajar. Hal ini dikarenakan peraturan PORDA DIY tahun 2025 cabang olahraga *softball* mempertandingkan kelompok umur di bawah 25 tahun. Artinya pada pertandingan PORDA DIY tahun 2025 didominasi oleh pemain baru. Bahkan sampai saat ini pun, di beberapa daerah juga masih mencari bibit-bibit baru dengan cara seperti sosialisasi di sekolah-sekolah dan mengadakan latihan bersama yang bersifat umum. Tujuannya supaya olahraga *softball* dapat lebih dikenal oleh masyarakat dan menarik minat masyarakat untuk bergabung dalam olahraga ini.

Dalam program latihan *softball* tentunya banyak aspek yang perlu diperhatikan agar mencapai prestasi yang maksimal salah satunya kemampuan teknik dasar bermain *softball*. Menurut Suhartini (2016, p. 9), teknik dasar bermain *softball* sangat penting sebab merupakan permulaan

dalam bermain *softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara teknik masing-masing. Untuk menjadi pemain *softball* yang baik juga perlu penguasaan teknik dasar yang menunjang permainan (Widyastuti, 2009, p. 9). Dalam upaya mencapai penguasaan teknik dasar *softball* yang baik, pengetahuan tentang teknik dasar *softball* sangat diperlukan. Notoatmodjo (2007, p. 143) mengatakan bahwa keterampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan. Jika tingkat pengetahuan seseorang baik, maka tingkat keterampilannya dapat meningkat. Artinya tingkat pengetahuan juga dapat mempengaruhi prestasi pada atlet.

Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan pada hari Minggu tanggal 7 Juli 2024 dalam kegiatan uji tanding antara *softball* putri Bantul dan Kulon Progo. Uji tanding ini bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada atlet untuk merasakan suasana pertandingan dalam sebuah turnamen, meningkatkan kemampuan serta taktik permainan tim, serta menyiapkan fisik dan mental atlet. Uji tanding diikuti oleh kurang lebih 30 atlet *softball* putri. Perolehan hasil skor akhir pada uji tanding sangat tipis yaitu 7-6 dimenangkan oleh tim Bantul. Peneliti melihat tiap tim didominasi oleh pemain baru dan masih pelajar. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan pembinaan yang menekankan pada pengenalan dasar-dasar permainan, teknik, dan strategi yang mendalam untuk membangun fondasi yang kuat bagi perkembangan karier atlet di masa depan. Teknik dasar *softball* seperti melempar, memukul, dan *sliding* yang dilakukan oleh

beberapa pemain masih kurang tepat. Dalam situasi uji tanding waktu itu, banyak terjadi kesalahan dalam melakukan teknik dasar yang menyebabkan tim lawan mendapat keuntungan. Seperti contoh atlet melakukan gerakan melempar dengan salah sehingga hasil lemparan tidak tepat sasaran dan pelari bisa berlari ke *base* selanjutnya. Poin yang didapat antar tim juga beberapa dari kesalahan *pitcher* dalam melempar bola bawah yang menjadikan pemukul mendapatkan *base on ball* dan *save* di *base* pertama. Kesalahan dalam mempraktikkan teknik dasar *softball* dapat mengakibatkan cedera pada atlet serta menyebabkan kekalahan dalam pertandingan.

Sebagai cabang olahraga dengan aturan yang cukup kompleks, penguasaan teknik dasar seperti melempar, menangkap, memukul, dan berlari menjadi hal yang sangat penting dalam *softball*. Pemahaman dan penguasaan teknik dasar ini tidak hanya meningkatkan performa atlet tetapi juga membantu mereka bermain lebih efisien dan mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, pelatihan yang terfokus pada teknik dasar menjadi prioritas dalam pembinaan atlet, terutama bagi pemula.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mempunyai ketertarikan untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo”. Dengan penelitian ini, harapannya perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* dapat diketahui.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mayoritas atlet PUSLATKAB kabupaten adalah pelajar dan masih baru sehingga belum terlalu mengenal permainan *softball*.
2. Tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul belum diketahui.
3. Tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo belum diketahui.
4. Perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo belum diketahui.
5. Belum ada penelitian tentang perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang diteliti difokuskan pada perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah ada perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo?”

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

Berdasarkan paparan permasalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo.

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

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

##### **1. Manfaat Teoretis**

- a. Bagi penulis: dapat mengasah kemampuan analisis di bidang penelitian.
- b. Bagi pembaca: dapat digunakan untuk menambah wawasan tentang teknik dasar dalam olahraga *softball*.
- c. Bagi atlet: dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang teknik dasar dalam olahraga *softball* sehingga dalam penerapannya benar.
- d. Bagi pelatih: dapat mengetahui tingkat pengetahuan atletnya dan menjadi masukan dalam meningkatkan pengetahuan tentang teknik dasar dalam olahraga *softball*.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi penulis: dapat memberi manfaat yang berguna tentang teknik dasar *softball*.

- b. Bagi pembaca: dapat digunakan untuk menambah ilmu atau pengetahuan tentang teknik dasar dalam olahraga *softball*.
- c. Bagi atlet: dapat meningkatkan motivasi atlet dalam bermain olahraga *softball*.
- d. Bagi pelatih: dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan latihan *softball*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Pengetahuan**

###### **a. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2007, p. 139) pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya).

Menurut Sudijono (2009, p. 50) pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan melalui panca indra yang menghasilkan pemahaman, serta kemampuan untuk mengingat atau mengenali informasi tanpa harus dapat menggunakannya.

###### **b. Tingkatan Pengetahuan**

Taksonomi Bloom pada ranah kognitif yang direvisi oleh Anderson dan Krathwohl dalam Gunawan & Palupi (2016, pp. 105-108), terdiri dari enam tahapan: mengingat (*remember*), memahami (*understand*), menerapkan (*apply*), menganalisis (*analyze*), mengevaluasi (*evaluate*), dan menciptakan (*create*).

1) Mengingat

Mengingat adalah usaha untuk memulihkan pengetahuan dari memori atau ingatan dari masa lampau, baik yang baru didapat maupun yang sudah lama didapat. Mengingat berperan penting dalam proses pembelajaran yang bermakna dan pemecahan masalah. Proses ini meliputi pengenalan (*recognition*) dan mengingat kembali (*recalling*).

2) Memahami

Memahami atau mengerti berkaitan dengan membangun sebuah pengertian dari berbagai sumber seperti pesan, bacaan dan komunikasi. Memahami atau mengerti juga berkaitan dengan aktivitas mengklasifikasikan dan membandingkan.

3) Menerapkan

Menerapkan menunjuk pada proses kognitif memanfaatkan atau mempergunakan suatu prosedur untuk melaksanakan percobaan atau menyelesaikan permasalahan.

4) Menganalisis

Menganalisis merupakan memecahkan suatu permasalahan dengan memisahkan tiap-tiap bagian dari permasalahan dan mencari keterkaitan dari tiap-tiap bagian tersebut dan mencari tahu bagaimana keterkaitan tersebut dapat menimbulkan permasalahan.

5) Mengevaluasi

Evaluasi berkaitan dengan proses kognitif memberikan penilaian berdasarkan kriteria dan standar yang sudah ada.

6) Menciptakan

Menciptakan mengarah pada proses kognitif meletakkan unsur-unsur secara bersama-sama untuk membentuk kesatuan yang koheren dan mengarah pada menghasilkan suatu produk baru dengan mengorganisasikan beberapa unsur menjadi bentuk atau pola yang berbeda dari sebelumnya.

**c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Mubarak dalam Pariati & Jumriani (2020, pp. 8-9) terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Faktor-faktor tersebut antara lain pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, dan kebudayaan.

1) Pendidikan

Bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain. Pendidikan dapat mempermudah seseorang mendapatkan informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah mendapatkan informasi sehingga memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

2) Pekerjaan

Dalam bekerja seseorang dapat memperoleh pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung.

3) Umur

Dalam bertambahnya usia akan mempengaruhi pola pikir seseorang dan berpengaruh pada bertambahnya atau berkurangnya pengetahuan.

4) Minat

Minat dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mencoba dan mendalami sesuatu yang kemudian dapat menambah pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengalaman menghasilkan pemahaman yang berbeda bagi setiap individu . Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sendiri atau pengalaman dari orang lain.

6) Kebudayaan

Pengetahuan dapat diperoleh melalui lingkungan sosial dari tempat tinggal seseorang.

Kemudian menurut Hendrawan *et al* (2019, pp. 75-76) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal terdapat faktor pendidikan, pekerjaan, dan umur. Dalam faktor eksternal faktor lingkungan dan sosial budaya.

**d. Pengukuran Pengetahuan**

Pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk memahami atau mengetahui suatu hal dengan benar. Melalui pengetahuan,

seseorang dapat menginterpretasikan informasi dengan tepat dan memanfaatkannya dalam konteks kehidupan atau pekerjaannya.

Menurut Arikunto (2010, p. 125) jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

- 1) Pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay*. Digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.
- 2) Pertanyaan objektif seperti pilihan dada (*multiple choice*), tes benar salah, dan pertanyaan menjodohkan yang dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

## 2. Hakikat *Softball*

### a. Pengertian *Softball*

Softball merupakan permainan beregu yang pertama kali diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago, Amerika Serikat pada tahun 1887. Perkembangan permainan *softball* di Indonesia telah dimulai sebelum perang kemerdekaan dengan sifat terbatas di lingkungan tertentu. Awal mulanya permainan ini dianggap sebagai permainan yang pantas dimainkan oleh kaum wanita saja. Pandangan ini berlangsung hingga tahun 1966. Kemudian pandangan tersebut memudar setelah berlangsungnya Asian Games di Bangkok, bahwa permainan *softball* juga dapat dimainkan oleh kaum pria. Menurut

Suharjana (2010, p. 104), permainan *softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball* atau *hardball*. Sedangkan menurut pendapat lain, *softball* adalah permainan yang berbeda dari *baseball* karena lebih pada aplikasi daripada peraturan (Kurniawan, 2012, p. 108). Perbedaan yang terlihat terletak pada peralatan seperti bentuk pemukul, ukuran bola dan ukuran lapangan.

Definisi *softball* menurut Rachman (2007, p. 276), *softball* merupakan cabang olahraga yang masuk ke dalam kelompok permainan memukul (*striking games*), dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain 9 orang dalam setiap regunya yang dimainkan dalam lapangan berbentuk diamond. *Softball* merupakan bentuk pengembangan olah raga *baseball*, sehingga tidak mengherankan jika olahraga tersebut memiliki banyak kesamaan. *Softball* merupakan permainan bola pukul yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari sembilan orang pemain dan terdiri dari tujuh babak atau *inning* (Hestty P, Utami, 2008, p. 15).

Sedangkan menurut pendapat Endang Widayastuti (2009, p. 1), menyatakan bahwa *softball* adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari 9 orang pemain, dengan cara mengumpulkan angka dari memukul bola. Permulaan pemain dimulai dengan lemparan *pitcher* (pelambung) dengan melempar bola dengan putaran kepada pemukul (*batter*) dengan menggunakan pemukul (*bat*). Dua regu tersebut satu menjadi regu berjaga (*defense*) dan yang

lain menjadi regu memukul (*offense*). Tiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara memutari tiga *base* (tempat hinggap), pelari harus menyentuh masing-masing *base* sampai kembali ke *home plate*. *Batter* dapat kembali ke *home plate* dengan selamat mendapat nilai satu.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan *softball* merupakan suatu permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan *bat* dan dimainkan oleh dua regu dengan pemain disetiap regu berjumlah sembilan orang serta kemenangan ditentukan dengan mencetak nilai disetiap *inning*.

### **b. Teknik Dasar Softball**

Dalam suatu permainan *softball* terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari. Menurut pendapat Muhajir (2008, p. 116), teknik adalah suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan. Teknik dasar dalam *softball* ada lima yaitu melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), berlari ke base (*base running*) dan meluncur (*sliding*) Widyastuti (2009, p. 17).

#### **1) Teknik Melempar Bola (*Throwing*)**

Teknik melempar merupakan bagian yang penting dalam permainan *softball*, teknik melempar bola dalam permainan *softball* dilakukan dengan memenuhi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball*

yaitu, kekuatan (power), kecepatan melempar, arah bola dan ketepatan sasaran (Widyastuti E, 2009, p. 17). Teknik melempar adalah suatu rangkaian gerakan yang dilakukan untuk memberikan bola dengan gerakan ayunan tangan.

Teknik melempar bola juga terdapat beberapa tahapan, tahapan pertama yaitu menangkap bola. Dalam pertandingan, bola yang diterima dapat berupa bola pukulan lawan atau bola lemparan dari pemain lain, saat posisi menangkap sebaiknya bola berada di posisi tengah agak ke depan dari badan pemain supaya keseimbangan. Tahapan kedua adalah memindahkan bola ke tangan dan tahapan ketiga adalah tahapan melempar. Tahapan-tahapan melempar tersebut sebaiknya menjadi sebuah rangkaian gerakan yang padu dan dilakukan dengan cepat. Tahapan ini dapat berpengaruh kepada kecepatan lemparan pemain. Tahapan yang dapat dipersingkat untuk memperoleh kecepatan yang baik adalah tahapan memindahkan bola ke tangan.

Unsur-unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* (Parno, 1992, p. 16) yaitu sebagai berikut:

a) Kecepatan

Kecepatan yang dimaksud ialah kecepatan berlari pemain yang digunakan untuk mencapai base, kecepatan

reaksi pada saat mengambil bola dan kecepatan mematikan pergerakan lawan.

b) Ketepatan

Ketepatan dibutuhkan untuk akurasi pemain pada saat memukul bola hasil lemparan *pitcher*. Selain itu, ketepatan dibutuhkan oleh pemain pada saat memberikan atau melempar bola pada waktu posisi berjaga.

c) Melempar

Melempar merupakan hal yang paling berpengaruh pada permainan *softball*, karena gerakan ini menentukan kualitas pemain dan permainan suatu tim untuk mendapatkan kemenangan dalam bertanding.

d) Jalannya bola

Jalannya bola atau akurasi bola dari *pitcher* sangat berpengaruh terhadap hasil pukulan lawan. Jalannya bola atau akurasi bola dari pemain satu regu juga berpengaruh untuk mematikan pergerakan lawan.

e) Kemudahan melakukan gerakan lemparan

Kemudahan yang dimaksud ialah kemudahan melakukan gerakan lemparan oleh pemain untuk mendapatkan hasil lemparan yang maksimal.

Menurut pendapat Agus Susworo D.M. (2013, p. 15), cara memegang bola sangat berpengaruh besar terhadap hasil

lemparan, jika pegangan bola benar akan mencegah kesalahan-kesalahan yang berakibat fatal dalam hasil lemparan. Adapun macam-macam pegangan dalam memegang bola *softball* yaitu sebagai berikut:

- a) Pegangan Empat Jari atau *Four Finger Grip*

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

Gambar 1. Pegangan empat jari



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

- b) Pegangan Dua Jari atau *Two Finger Grip*

Cara memegang bola dengan dua jari adalah salah satu bentuk pegangan bola dengan menempatkan jari telunjuk dan jari tengah pada bagian atas bola dengan disangga oleh ketiga jari lainnya. Pegangan ini menghasilkan putaran bola ke arah belakang atau *back spin* sehingga lintasan jalanya bola mendatar.

Gambar 2. Pegangan dua jari



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

c) Pegangan Tiga Jari atau *Three Finger Grip*

Cara memegang bola tiga jari adalah salah satu bentuk pegangan bola dengan menempatkan atau meletakkan tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis dan disangga dengan jari kelingking dan ibu jari di bagian bawah bola. Lintasan jalannya bola mendatar dengan putaran bola ke arah belakang karena pengaruh lecutan ketiga jari tersebut.

Gambar 3. Pegangan tiga jari



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

Endang Widayastuti (2009, p. 17) mengatakan bahwa, teknik pegangan merupakan modal atau aset dasar agar mendapat hasil lemparan yang baik. Kekuatan, kecepatan, arah bola dan

ketepatan sasaran menjadi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan lemparan. Adapun teknik dasar melempar dibagi menjadi tiga jenis yaitu lemparan atas, lemparan bawah dan lemparan samping.

a) Lemparan Atas (*Overhand Throw*)

Menurut pendapat Agus Susworo D.M. (2013, p. 16), lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan lengan yang dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lemparan atas merupakan teknik yang lebih banyak dilakukan oleh para pemain daripada dua jenis teknik lempar yang lain. Keuntungan dari menggunakan teknik ini adalah gerak lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah sehingga kemungkinan kesalahan hasil lemparan bola ke arah bawah. Oleh sebab itu, masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan pemain. Di samping itu dalam teknik lemparan atas jika bola di lempar dengan kuat, maka memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh. Hal ini disebabkan pada saat melempar bola seluruh anggota badan dimulai dari kaki, pinggang dan tangan bergerak bersama-sama menjadi satu kesatuan gerak. Berdasarkan pendapat Agus Susworo D.M. (2013, p. 15), bahwa cara memegang bola sangat berpengaruh besar terhadap lemparan, jika

pegangan bola benar akan mencegah kesalahan - kesalahan yang berakibat fatal dalam hasil lemparan.

Gambar 4. Rangkaian gerak lemparan atas



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 17)

Alur gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain *softball* pada teknik ini adalah sebagai berikut:

(1) Gerak Awalan

Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu, kemudian badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melemparkan bola. Posisi badan miring (menyesuaikan) dengan posisi bahu kiri lebih tinggi, kaki kiri di depan sesuai dengan arah bola yang dituju dan kaki kanan di belakang ini untuk pelempar tangan kanan dan sebaliknya. Pegang bola di dalam *glove grip* yang disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing pemain. Konsentrasi pikiran dan pandangan ke arah sasaran. Pada posisi siap melempar yang penting ialah keseimbangan badan dan bola kontrol.

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

#### (2) Gerak Melempar

Pada saat melakukan gerakan melempar bola berat badan berada di depan, kaki yang digunakan untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibelokan. Hal ini bertujuan untuk membantu keseimbangan badan dengan memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Setelah itu melangkah atau *striding* dengan memindahkan dan meletakan kaki pada bagian depan. Putarkan tubuh bagian atas menuju ke sasaran. Sebelum lengan digerakkan ke depan lepaskanlah bola disertai dengan lecutan pada pergelangan tangan.

#### (3) Gerak Akhir

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan (*follow throw*) yang dilakukan setelah bola

lepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, sehingga seakan-akan gerakan tersebut mengikuti gerak arah bola yang dilemparkan. Gerakan ini berakhir di samping badan atau kaki pada tangan yang tidak digunakan untuk melempar atau yang memakai *glove*. Pada posisi ini berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan dengan tetap terletak pada tanah sebagai penyeimbang *glove* di samping kaki.

b) Teknik Lepasan Bawah (*Under Hand Toss*)

Lepasan bawah adalah suatu lepasan yang dilakukan dengan cepat dalam jarak dekat bertujuan agar dapat mematikan lawan dengan cepat. Gerak lepasan yang tidak terlalu kuat atau relatif lambat sesuai dengan jarak kedua pemain, sehingga menghasilkan bola lambat tetapi tepat pada Sasaran (Widyastuti E, 2009, p. 20). Lepasan bawah dilakukan ketika sangat mendesak dan *fielder* tak sempat melakukan gerakan lain. Misalnya, selesai melakukan *fielding* bola bawah (*ground ball*) pemain wajib segera melemparkan bola tersebut ke arah *fielder* lain yang sudah siap mematikan karena lawan sudah dekat dengan *base* yang dituju.

Gambar 5. Gerak lemparan bawah



(sumber: Widyastuti, 2009, p. 21)

Cara melakukan lemparan bawah tidak jauh berbeda dengan melakukan lemparan atas. Perbedaan dengan lemparan atas yaitu terletak pada gerakan dan posisi bola pada tangan, lemparan bawah pegangan bola berada pada saat pelepasan berada di bawah pinggang atau lutut sesuai dengan kebutuhan dan posisi lemparan bola berada di bawah ketiak. Berikut tahapan-tahapan melakukan gerakan lemparan bawah:

(1) Gerakan Awalan

Berdiri dengan posisi kaki siap melangkah. Berat badan tertumpu pada kaki belakang dengan pandangan ke arah sasaran yang dituju.

(2) Gerakan Melempar

Lemparkan bola ke depan melalui samping badan dan tangan direndahkan dengan diikuti memindahkan berat badan ke kaki depan pelepasan bola dibantu

gerakan pergelangan tangan dan arah bola datar menggelinding di atas tanah.

(3) Gerakan Akhir

Gerakan langkah kaki belakang ke depan dan pandangan mengikuti arah gerak bola diikuti dengan gerakan lanjutan gerakan ayunan tangan.

c) Teknik Lemparan Samping (*Side Hand Throw*)

Lemparan samping biasanya digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat. Lintasan bola dalam lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan samping biasanya digunakan oleh pemain *infield* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan bola (Widyastuti E, 2009, p. 21). Lemparan samping (*sidearm/side hand throw*) dilakukan pada kondisi khusus misalnya dilakukan ketika akan melakukan *double play* oleh *second base* atau *short stop*, atau bisa juga pada saat terjadi *bunt* dan beberapa keadaan yang memungkinkan untuk melakukan lemparan samping. Kesalahan yang dilakukan oleh pemain saat melakukan lemparan adalah terlalu ke samping kanan atau kiri dan terlalu jauh dari sasaran.

Gambar 6. Gerak lemparan samping



(sumber: Widyastuti, 2009, p. 22)

Tahapan lemparan samping sebagai berikut:

(1) Gerak awalan

Posisi siap berdiri dengan kedua kaki selebar bahu supaya mendapatkan keseimbangan dan dapat melakukan gerakan yang fleksibel. Pegang bola dengan sewajarnya pada tangan yang biasa dipakai. Posisi badan miring ke samping dengan bahu kiri lebih tinggi dari bahu kanan menuju arah sasaran, dan sebaliknya untuk pemain kidal. Pusatkan perhatian dan pandangan pada sasaran agar diperoleh ketepatan sasaran. Setelah itu tarik tangan yang memegang bola ke belakang disertai dengan memutar pinggang dan pindahkan berat badan pada kaki bagian belakang. Untuk memperoleh kecepatan hasil lemparan, gerak awal dapat dilakukan dengan melakukan *striding* yaitu mengangkat kaki ke atas mendekati kaki belakang.

## (2) Gerakan Melempar

Lemparan bola dimulai dari belakang melalui samping badan di bawah bahu ke arah sasaran atau tujuan bola. Posisi lengan setinggi pinggang horizontal dan sejajar dengan tanah. Lepaskan bola kearah sasaran disertai dengan lecutan pada pergelangan tangan, untuk memberi percepatan pindahkan berat badan ke kaki depan agar menambah kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan.

## (3) Gerakan Akhir

Setelah bola terlepas dari tangan disertai gerak lecutan pergelangan tangan, diikuti dengan gerakan lengan seolah-olah mengikuti jalannya bola ke arah sasaran dengan posisi tangan terhenti di sebelah sisi badan. Berat badan ditopang sepenuhnya oleh kaki yang berada di depan. Sedangkan kaki yang berada di belakang tertarik ke depan mengikuti badan sebagai penjaga keseimbangan. Pandangan mata tetap ke arah sasaran.

### d) Teknik Lemparan *Pitcher*

Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan oleh *pitcher* dengan tugas utama yaitu memberikan bola pada *batter* untuk dipukul pada awal

permainan. Bola dilemparkan dengan teknik lempar bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) antara setinggi lutut dan di bawah bahu pada *batter*, di atas home base (Widyastuti E, 2009, p. 22). Belum tentu setiap pemain dapat menjadi *pitcher* yang baik karena diperlukan keterampilan yang cukup kompleks, artinya seorang *pitcher* harus memiliki akurasi dan kekuatan lemparan yang baik. Seorang *pitcher* harus memiliki kemampuan khusus berupa akurasi lemparan dan kekuatan lemparan yang sangat baik untuk mendapatkan laju bola yang akurat dan tajam. Oleh sebab itu, untuk menjadi *pitcher* yang baik diperlukan latihan yang khusus dan ekstra.

Ada dua jenis gerakan yang dilakukan dalam lemparan *pitcher* yaitu teknik *slingshot* (tanpa putaran lengan) dan *windmill*:

(1) Teknik *Slingshot*

Suatu teknik yang digunakan oleh seorang *pitcher* ketika melempar bola dengan cara menarik tangan ke belakang dan mendorong ke depan untuk melepaskan bola dari pegangan tangan.

(2) Teknik *Windmill*

Sama dengan teknik *slingshot*, yang membedakan dengan teknik *windmill* yaitu terletak pada gerakan

ayunan tangan. Teknik ini memiliki gerakan ayunan tangan yang memutar sebelum bola dilemparkan. Putaran yang dilakukan kurang lebih 360°.

Gambar 7. Gerak lemparan *pitcher*



(sumber: Widyastuti, 2009, p. 23)

Teknik lemparan *windmill* dapat dikuasai oleh seorang *pitcher* namun disarankan untuk mempelajari teknik *slingshot* lebih lanjut. Selain itu, keberhasilan *defend* terletak pada seorang pemain *pitcher*. Baik atau tidaknya seorang *pitcher* semua tergantung dari penguasaan teknik dari seorang pemain *pitcher*. *Pitcher* harus mempunyai lemparan yang cepat, tempo, dan tepat serta harus bisa mempermudah atau menyulitkan seorang *batter* dengan kata lain dengan mengusainya berbagai lemparan dan memberikan sesuai apa yang diminta oleh *catcher*. Jadi, keberhasilan yang dominan di dalam *defend* itu dapat tergantung dari *pitcher*.

Menurut Endang Widiyastuti (2013, p. 24) lemparan *pitcher* yang sah yaitu sebagai berikut :

- (1) Untuk memulai melakukan lemparan, *pitcher* harus siap pada posisi menginjak *pitcher plate*.
- (2) Bola berada pada kedua tangan di depan badan.
- (3) Pelepasan bola yang sah ke arah *batter* dilakukan dengan lemparan bawah tangan.
- (4) Salah satu dari kaki *pitcher* harus selalu menempel pada *pitcher plate* sampai bola terlepas dari tangan. Melepas kaki harus diseret dan tetap menempel tanah.
- (5) Sebelum melakukan lemparan, *pitcher* harus diam dan menghadapkan bahu segaris dengan *base* I dan *base* II.
- (6) Tangan harus berada di bawah pinggang dan pergelangan tangan tidak boleh lebih tinggi dari siku.
- (7) Setelah pelepasan bola, maka diikuti dengan gerakan lanjutan dari lengan dan pergelangan tangan ke muka melewati garis lurus dari badan.

Menurut Endang Widiyastuti (2013, p. 24) berikut ini gerakan-gerakan *pitcher* yang dianggap tidak sah/salah yaitu sebagai berikut :

- (1) Kaki terlepas dari *pitcher plate*.
- (2) Langkah melakukan lemparan *pitcher* tanpa henti.
- (3) Terhenti untuk mengayun tangan ke belakang dan ke depan.
- (4) Mengayun bola dengan kedua tangan.

- (5) Gerakan ayunan ke belakang dan ke depan tidak menjadi satu kesatuan.
- (6) Gerakan ayunan lengan kembali bersama lagi di depan badan tanpa melepas bola.
- (7) Maju ke depan lebih dari dua langkah dari posisi *pitcher plate*.
- (8) Terjadi langkah kecil pada salah satu kaki yang berada pada *pitcher plate*.
- (9) Melangkah ke belakang dengan mengangkat kaki dari *pitcher plate*.
- (10) *Pitcher* melakukan gerakan melempar bola tanpa pelepasan bola.
- (11) Kaki bagian belakang tidak berada/menyentuh *pitcher plate* selama dalam posisi melempar.
- (12) Ayunan lengan terlalu jauh dari posisi badan *pitcher*.

## 2) Teknik Menangkap Bola (*Catching*)

Menangkap bola adalah teknik di mana pemain berusaha untuk menguasai bola dengan bantuan *glove* dari pukulan atau lemparan teman. Teknik ini membutuhkan latihan yang tekun dan ketat.

Ada tiga macam menangkap bola sesuai arahnya, yaitu menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir (*groundball*),

dan menangkap bola melambung (*fly ball*) (Widyastuti E, 2009, pp. 25-28).

- a) Menangkap bola lurus.

Untuk menangkap bola yang datang lurus, hal-hal yang harus diperhatikan antara lain:

- (1) Bersikap dengan kedua kaki dibuka (kuda-kuda), memegang *glove* di depan dada, tangan dijulurkan ke depan agak ditekuk.
- (2) Ketika bola datang gerakkan kaki bertumpu ke depan jika bola datang dari arah depan, ke samping kiri atau kanan.
- (3) Lihat bola sampai benar-benar tertangkap dan masuk pada *glove*, bukan ditelapak tangan atau jari.
- (4) Tangkap bola dengan bantuan tangan, dilakukan dengan cara menutup *glove* ketika bola telah masuk pada *glove*.
- (5) Redam tangkapan bola dari lemparan dengan cara menarik tangan atau *glove* ke arah badan agar bola tidak memantul ke luar.

Posisi *glove* yang berbeda saat menangkap bola dari pukulan atau lemparan teman disesuaikan dengan arah bola. Posisi *glove* dapat disesuaikan dengan berbagai cara, antara lain:

- (1) Jika datangnya bola lebih atas dari pinggang maka arahkan *glove* dengan posisi jari ke atas dengan *glove* terbuka.
- (2) Jika datangnya bola lebih rendah dari pinggang maka arahkan dengan posisi jari mengarah ke bawah dengan tangan kanan membantu menyelamatkan bola.
- (3) Jika posisi datangnya bola lemparan berada di samping badan sebelah kanan, arahkan *glove* ke kanan dengan mengarahkan ibu jari berada di bawah.
- (4) Jika posisi datangnya bola di samping sebelah kiri, arahkan *glove* dengan ibu jari mengarah ke atas dan jari-jari mengarah ke bawah.

Gambar 8. Menangkap bola lurus



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 23)

- b) Menangkap bola bergulir (*ground ball*)

Menangkap bola bergulir adalah menangkap bola yang bergerak menyusur atau mengelinding di tanah akibat dari hasil pukulan atau lemparan. Cara menangkap bola bergulir

dapat dilakukan dengan menyongsong datangnya bola atau menunggu bola di tempat.

Alur teknik menangkap bola bergulir, antara lain:

- (1) Bersiaplah dengan posisi menerima bola.
- (2) Pandangan mata tertuju pada arah lemparan atau pukulan bola.
- (3) Songsong dengan berlari saat bola datang. Setelah bola dekat berdiri dengan satu kaki sebagai kaki tolakan dan lutut bertumpu pada tanah. Letakkan punggung *glove* di tanah menghadap bola, tangan yang kanan bersiap untuk menjaga bola yang telah masuk di *glove* agar tidak mental keluar.
- (4) Bola tertangkap berada antara kedua kaki.
- (5) Setelah bola masuk *glove*, segera berdiri bertumpu kaki kanan, kaki kiri melangkah untuk melempar bola.

Gambar 9. Menangkap bola bergulir



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 23)

- c) Menangkap bola melambung.

Menangkap bola lambung atau *flyball* adalah usaha untuk menguasai bola dengan *glove* jika bola datang dari atas kepala atau melambung karena dari hasil pukulan atau lemparan dari teman. Saat menangkap bola lambung pastikan bola dalam posisi di atas depan kepala.

Alur teknik menangkap bola melambung, antara lain:

- (1) Bersiaplah pada posisi siap menerima bola.
- (2) Pandangan mata menuju arah pukulan atau lemparan bola.
- (3) Pandangan tetap pada bola ketika *glove* berada di atas kepala.
- (4) Pastikan bola masuk di dalam *glove*. Setelah bola masuk, tariklah lengan dan *glove* ke arah badan untuk meredam bola dan tutuplah dengan tangan yang lain agar bola tidak terlepas.

Gambar 10. Menangkap bola melambung



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 24)

### 3) Teknik Dasar Memukul Bola (*Batting*)

#### a) Memukul bola

Menurut Endang Widyastuti (2013, p. 28), memukul adalah salah satu teknik *softball* yang bertujuan untuk mencapai base di depannya serta memberi kesempatan pemain yang lain untuk dapat maju ke base berikutnya dan mendapatkan nilai. Salah satu gerak yang paling kompleks dalam teknik memukul adalah koordinasi dan pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan untuk memukul lemparan *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui. Setiap pemain *softball* harus terus meningkatkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola. Dalam permainan *softball*, memukul bola adalah serangan yang menentukan apakah pemukul berhasil mencapai *base* atau melewati *base* dengan selamat.

Memukul adalah cara untuk mengetuk atau menjauhkan benda yang datang menuju arah pemukul sejauh-jauhnya, dapat dilakukan dengan menggunakan atau tanpa menggunakan alat sama sekali. Hasil pukulan juga menentukan apakah pelari *base* mengasilkan nilai. Teknik

pukulan dapat dibagi menjadi dua yaitu pukulan dengan ayunan (*swing*) dan pukulan tanpa ayunan (*bunt*).

(1) *Swing* (pukulan ayunan)

Pukulan *swing* adalah suatu pukulan pada permainan *softball* yang dilakukan dengan mengayunkan tangan pada saat melakukan pukulan (*batting*).

Berikut cara melakukan pukulan *swing* (ayunan) :

(a) Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki terbuka. Kaki kiri diputar mengarah lurus dengan *pitcher*. Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan badan sedikit condong ke depan. Pemukul dipegang erat oleh kedua tangan dan posisi memukul sedemikian rupa sehingga tepat di atas bahu. Lengan kanan lebih rendah daripada lengan kiri dan pandangan lurus ke arah datangnya bola dari *pitcher*.

(b) Sikap saat memukul atau perkenaan

Setelah bola dilempar oleh *pitcher* bola segera dipukul secara tepat dengan mengayunkan pemukul ke arah datangnya bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Kaki kanan sedikit ditekuk dan kedua tangan diluruskan.

(c) Sikap akhir

Setelah bola berhasil dipukul dengan baik, diikuti dengan gerakan ayunan *bat* sebagai gerakan lanjutan.

Gambar 11. Gerak *Swing*



(sumber: Widyastuti, 2009, p. 32)

(2) *Bunt* (Tanpa Ayunan)

*Bunt* adalah pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola tanpa melakukan gerakan ayunan lengan. *Bunt* dilakukan untuk mengecoh penjaga sehingga dapat memajukan pelari didepannya dan *batter* berkesempatan untuk mencapai *base* didepannya. Namun demikian *bunt* bukan teknik memukul yang mudah dilakukan oleh pemain pemula, karena cukup sulit untuk mengarahkan bola agar sulit dijangkau oleh *pitcher* maupun penjaga *base*.

Menurut Mukholid A (2004, p. 61), teknik memukul bola dengan tanpa ayunan atau menahan (*bunt*) meliputi:

- (a) *Batter* harus mengambil sikap seakan-akan seperti melakukan *swing* (pukulan jauh) sebelum melakukan bunt yang sesungguhnya.
- (b) Bila *batter* posisi berdirinya sejajar dengan *home plate*, geserlah kaki depan ke arah diagonal belakang (*base II*), untuk kemudian disusul oleh kaki belakang sehingga kedua kaki dalam posisi sejajar.
- (c) Bersamaan dengan *pivot-foot*, geserlah tangan yang belakang ke arah ujung *bat*.
- (d) Dengan *pivot-foot* yang tepat, akan menjamin berhasilnya seorang *batter* melakukan *bunt*.

Gambar 12. Gerak *bunt*



(sumber: Widyastuti, 2009, p. 33)

Oleh karena itu, penguasaan teknik memukul bola bagi seorang pemain khususnya bagi regu penyerang harus dikuasai dengan baik dan benar, bola yang dipukul harus

bola yang melewati *strike zone* atau dengan ketinggian setinggi lutut sampai dada pemukul.

Agus Susworo D.M. (2013, pp. 5-6), menjelaskan keterampilan memukul dapat diuraikan menjadi beberapa hal yang berkaitan, meliputi: sikap awal (*stance*), memegang pemukul (*grip*), mengacungkan pemukul (*choking up*), posisi bahu, kepala dan pandangan, melangkah (*stride*), putaran pinggang (*hip rotation*), ayunan (*swing*), perkenaan pada bola (*contact the ball*), (*snap*), gerakan lanjutan (*follow through*).

#### (1) Sikap Awal (*Stance*)

Posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada dalam *batter's box* selebar bahu, lutut sedikit bengkok sehingga badan turun. Badan sedikit bungkuk dan rileks, dengan posisi kepala dan pandangan ke arah *pitcher*. Posisi apapun yang dipergunakan dalam *batter's box*, letakkan kaki dan berdiri pada bagian belakang *batter's box*, untuk menambah keuntungan memukul, karena *batter* memiliki waktu lebih sedikit untuk bereaksi terhadap bola lemparan *pitcher*.

Gambar 13. Posisi kaki saat persiapan memukul



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 6)

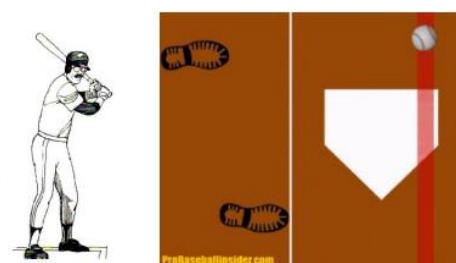
Oleh karena itu *batter* agar mengatur posisi untuk dapat merasakan dalam melakukan pukulan dengan baik, sesuai dengan kecepatan lemparan *pitcher* dan mengarahkan bola ketempat yang diinginkan. Pada dasarnya sikap awal memukul terdiri dari tiga macam, yaitu:

(a) Posisi terbuka (*Open Stance*)

Pemukul bersiap dan berdiri dengan kaki depan mengarah keluar garis *batter box* yang berdekatan dengan *home plate*. Jika ditarik garis lurus dari posisi kaki akan membentuk sudut yang melebar dengan *home plate*. Posisi ini disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing pemain. Posisi ini membantu *batter* untuk dapat memberikan kekuatan kaki terhadap gerak memukul dengan melangkah kaki jauh ke samping depan dalam *batter box* ke arah *pitcher*, karena posisi

kaki depan mengarah keluar ke arah *batter box*, dapat membantu *batter* lebih awal atau segera memukul bola daripada posisi lain. Ini sangat berguna untuk menghadapi *pitcher* yang keras, ataupun apabila *batter* sering terlambat memukul, dan dapat membantu *batter* untuk melakukan pukulan ke arah sepanjang garis *base* sehingga *batter* kanan, dan bagi pemukul kiri akan mengarah sepanjang garis *base* pertama.

Gambar 14. Posisi kaki terbuka



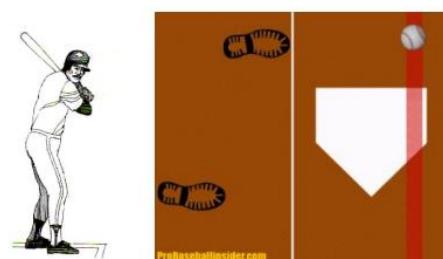
(sumber: Marhaendro, 2013, p. 7)

(b) Posisi Tertutup (*Closed Stance*)

Pada sikap ini posisi *batter* berdiri dengan posisi kaki depan mengarah ke dalam terhadap garis *batter box* yang berdekatan dengan *home plate*, sedangkan kaki yang lain menjauh dari *home plate*. Posisi ini berlawanan dengan *open stance*. Jika posisi kaki ditarik garis lurus dengan *home plate* membentuk sudut yang menutup *home plate*. Posisi ini dapat membantu *batter* untuk dapat membantu mengontrol dan mengoreksi, kaki depan tidak mudah keluar dari *batter box*, dapat

membantu *batter* yang sering melakukan pukulan terlalu awal dan cepat, atau untuk menghadapi bola lemparan *pitcher* yang lambat dan dapat membantu *batter* yang memukul dengan tangan kanan. Sedangkan bagi *batter* yang memukul dengan tangan kiri mengarahkan bola ke arah kiri.

Gambar 15. Posisi kaki tertutup

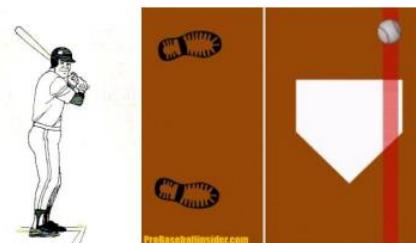


(sumber: Marhaendro, 2013, p. 8)

(c) Posisi sejajar (*Square Stance*)

*Square Stance* adalah posisi *batter* berdiri dengan sikap yang wajar, dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan garis *batter's* pada *box* yang berdekatan dengan *home plate*. *Batter* dapat melangkah ke samping luar ataupun ke dalam pada *batter's box*. *Square stance* berguna bagi *batter* yang memiliki ketepatan dalam memukul dengan mengarahkan bola di tengah antara *short stop* dengan *second base*.

Gambar 16. Posisi kaki sejajar



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 8)

(2) Memegang Pemukul (*Grip*)

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan rileks. Pemain yang memukul dengan tangan kanan, caranya dengan memegang pemukul dengan tangan kiri dengan ujung pemukul dekat dengan *knob*, dan tangan kanan berada diatas tangan kiri. Sedangkan pemain yang biasa melakukan dengan tangan kiri, tangan kanan diletakkan untuk memegang bagian ujung pemukul merapat *knob*, tangan kiri berada diatas tangan kanan. Pemukul dipegang dengan erat tetapi rileks sewajarnya, dengan seluruh jari merapat dan terpisah dengan ibu jari berada pada bagian atas. Ada dua macam pegangan pemukul, yaitu: *ended grip* dan *choke grip* (Irwanto *et al*, 2023, pp. 53-54).

(a) *Ended grip*

*Ended grip* merupakan pegangan atau *grip* yang digunakan oleh *batter* ketika jari atau telapak tangan menempel pada *knob*. Cara ini lebih sering digunakan untuk *power hitter*.

Gambar 17. Posisi tangan *ended grip*



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 9)

(b) *Choke grip*

Apabila pegangan beranjak 4-6 inchi dengan *knob*, sehingga digunakan saat membutuhkan *swing* yang pendek dan penempatan hasil pukulan.

Gambar 18. Posisi tangan *choke grip*



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 9)

### (3) Mengacungkan Pemukul (*Choking Up*)

Dengan melakukan pegangan pada bagian ujung pemukul dengan *knob*, atau kearah bagian akhir barrel, pemain akan lebih memiliki power pukulan. Dengan mengacungkan pemukul akan membantu pemain yang dimiliki kekuatan, kecepatan dan ketepatan untuk mengayunkan pemukul. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan pegangan terhadap alat pemukul, yaitu;

- (a) Bentuk pegangan seperti bersalaman dengan pemukul peganglah pemukul dengan kedua tangan bersama-sama saling berhadapan dan tertutup rapat.
- (b) Peganglah pemukul erat tetapi mudah digerakkan, dan aturlah pegangan pada bagian ujung pemukul (*knob*) diacungkan ke atas.

Cara mengacungkan pemukul memiliki variasi, dari posisi pemukul berdiri sampai posisi pemukul mendatar. Perbedaan tersebut membedakan persiapan power pukulan yang akan dihasilkan, dan bisa berubah saat bola dilempar oleh *pitcher*. Ada tiga macam posisi pemukul (*bat*) yaitu:

- (a) Posisi *bat* horizontal: posisi ini dianggap jaraknya 2, maka pada posisi ini seorang *batter* akan merasa berat sehingga tidak terjadi efisiensi kerja. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:
- (b) Posisi *bat* membentuk sudut  $45^\circ$ : posisi ini dianggap jaraknya 1 sehingga bobot *bat* akan merasa lebih ringan, disini terjadi efisiensi kerja.
- (c) Posisi ini dianggap jaraknya 0, sehingga terjadi efisiensi kerja yang baik.

#### (4) Posisi Bahu dan Lengan

Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki, seperti pada posisi *open stance* menyebab posisi bahu terbuka dan posisi *closed stance* posisi bahu tertutup (Irwanto *et al*, 2023, p. 57). Dengan posisi apapun yang digunakan posisi lengan secara wajar berada di belakang lebih rendah dari tinggi bahu, dengan posisi bahu miring salah satu lebih tinggi dari yang lain.

Gambar 19. Posisi bahu dan lengan



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 11)

#### (5) Kepala dan Pandangan

Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu menghadap bola sampai terjadi perkenaan bola dengan pemukul, pukulan sukar untuk dilakukan tanpa melihat bola. Dengan melihat jalan bola, pemain dapat memperkirakan saat memiliki kecepatan mengayun pemukul berbeda-beda, sehingga setiap pemain memiliki regueing memukul yang berbeda-beda.

Gambar 20. Posisi kepala dan pandangan



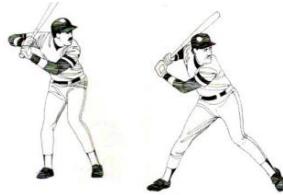
(sumber: Marhaendro, 2013, p. 11)

#### (6) Langkah

Melangkah (*stride*) termasuk gerak yang menggerakkan badan yang penting. *Stride* dilakukan dengan tujuan memastikan/memantapkan kaki yang depan menancap sebagai *block* untuk membuat putaran gerakan badan saat memukul. Step atau melangkah ke arah *pitcher* harus diiringi dengan berat badan berpindah kedepan bersamaan dengan kekuatan *batter* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu jauh, kira-kira 6-12 inch, dilakukan dengan pelan. Meskipun

langkah kaki kedepan tetapi memiliki variasi, yaitu lurus kedepan, serong ke kanan atau ke kiri. Hal tersebut dapat untuk menentukan langkah kaki *stance*, *opened stance*, *closed stance*, atau *square stance*.

Gambar 21. Posisi pemukul menggunakan langkah



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 12)

#### (7) Memutar Pinggang (*Hip Rotation*)

Memutar pinggang dimulai setelah akhir gerakan melangkah (Irwanto *et al*, 2023, p. 59). Putaran pinggang akan lebih maksimal jika diikuti oleh putaran bahu.

Tujuan dari gerakan memutar pinggang ini adalah untuk mendapatkan kekuatan pukulan. Kekuatan pukulan tidak berasal dari ayunan tangan, akan tetapi gerakan pinggang juga mendukung keleluasaan gerakan dan koordinasi pinggang dengan lengan.

Gambar 22. Gerakan memutar pinggang



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 13)

#### (8) Ayunan

Ayunan dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan dimulai setelah rotasi hip berakhir. Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, kemudian dada berputar menghadapi arah *pitcher*. Ayunan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap laju bola hasil pukulan, semakin kuat dan kencang seorang pemukul mengayunkan lengan maka hasil pukulan juga semakin kuat.

Sesuai pada bab *choking up* diatas untuk dapat melakukan *swing* yang sempurna yang dapat mengantisipasi bola dengan cepat dan tepat, maka posisi yang kedua adalah yang mempunyai kecocokan dalam mengantisipasi bola. Karena datangnya bola sangat dinamis (atas, bawah, kiri, kanan, belok, pelan dan sebagainya) dan memerlukan gerakan *swing* secepat dan setepat mungkin.

Gambar 23. Gerak ayunan



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 13)

(9) Pergelangan (*Snap*)

Pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun. Pergelangan tangan dapat digunakan untuk menentukan arah dan tujuan bola hasil pukulan. Artinya pergelangan dapat digunakan untuk mengarahkan tongkat pemukul dan juga dapat digunakan untuk menambah power pukulan.

Gambar 24. Gerakan memukul menggunakan *snap*



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 14)

(10) Perkenaan Bola (*Contact the Ball*)

Gerak lengan tidak berarti pada saat pemukul (*bat*) mengenai bola. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang kuat, perkenaan bola berada di titik pusat tongkat pemukul (*bat*). Artinya, tidak pada posisi pangkal *bat* dan tidak pada posisi ujung *bat*.

Gambar 25. Posisi perkenaan bola



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

#### (11) Gerakan Lanjutan (*Follow Through*)

Gerak lanjutan adalah merupakan gerak akhir dari melakukan ayunan dan terjadi secara wajar. Pada fase ini pergelangan terus berputar, sehingga lengan menyilang pada tubuh, dan pinggang berputar penuh. Kadang-kadang pemain takut melakukan pukulan dengan ayunan lengan dengan keras. Hal demikian terjadi karena pemain belum tahu untuk mengikuti gerakan lanjutan secara wajar. Akibatnya terasa sakit pada lengan dan bahu pada saat berputar. Oleh karena itu, gerakan lanjutan perlu dilatihkan sehingga pemain dapat melakukan dengan baik dan tanpa merasa sakit.

Gambar 26. Gerakan *follow through*



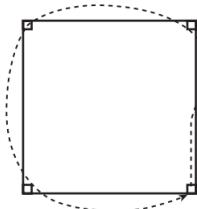
(sumber: Marhaendro, 2013, p. 14)

#### 4) Teknik Dasar Berlari ke *Base*

Setelah memukul bola, *batter* harus segera berlari menuju *base* I, tanpa menoleh ke arah manapun. Karena khusus *base* I, pelari yang telah menginjak *base* tidak dimatikan walaupun tidak menempel di *base*. Ketentuan ini tidak berlaku di *base* II, atau III. Terkecuali *base* IV atau *home base* karena pelari langsung masuk.

Untuk itu kemampuan berlari harus menggunakan lari cepat (*sprint*), dengan teknik lari *sprint*: berlari dengan ujung kaki, ayunan lengan tidak tegang, badan condong ke depan dan paha di angkat tinggi. Jika akan melewati lebih dari satu *base* (*home run*), pelari mengambil tikungan sebaiknya tidak terlalu dekat dengan *base* tetapi  $\pm$  2-4 meter sudah melakukan lari menikung (Widyastuti E, 2009, pp. 33-34). *Stealing* adalah suatu tindakan pelari untuk berlari/lepas meninggalkan *base* maju ke *base* berikutnya pada saat *pitcher* melepaskan bola lambungan.

Gambar 27. Rute pelari mengitari semua *base*



(sumber: Widyastuti, 2009, p. 33)

##### 5) Teknik Dasar Meluncur (*Sliding*)

*Sliding* merupakan teknik gerakan meluncurkan badan untuk mencapai ke *base* yang dituju dengan tidak mengurangi kecepatan dengan kaki atau tangan menyentuh *base* (Widyastuti E, 2009, p. 34). Tujuan melakukan *sliding* adalah menghindari ketikan atau sentuhan lawan dengan cara menjatuhkan diri, memegang *base* dengan kaki ataupun tangan terlebih dahulu. Ada tiga teknik *sliding*, yaitu *sliding* lurus, *sliding* mengait, dan *sliding* dengan kepala terlebih dahulu.

a) *Sliding lurus (Straight Slide)*

Teknik ini merupakan teknik yang termudah dilakukan, yaitu teknik yang sampai di *base* dengan kaki terlebih dahulu. Caranya 2–3 meter sebelum *base*, mulailah memindahkan berat badan ke belakang. Kemudian jatuhkan pinggul pada tanah. Bersamaan dengan itu ayunkan atau julurkan kaki (dua atau salah satu) ke arah *base*. Posisi badan adalah telentang dengan seluruh badan menyentuh tanah kecuali kepala.

Gambar 28. Gerakan *sliding* lurus



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 28)

b) *Sliding Mengait (Hook slide)*

Teknik ini sama-sama menggunakan kaki dahulu yang menyentuk *base*, tetapi pelari telantang/merebahkan dirinya ke arah samping luar atau dalam lapangan, di kanan maupun kiri *base*. Badan dibiarkan melewati *base* dengan salah satu kaki lurus dan yang lain mengait *base* agar tidak terlepas.

Gambar 29. Gerakan *sliding* mengait



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 29)

c) Teknik *sliding* dengan kepala terlebih dahulu

Teknik ini biasanya dipergunakan jika pelari yang sudah meninggalkan *base* akan kembali ke *base* terdahulu. Karena berat badan sudah ke depan, maka dengan tolakan kaki, badan didorong ke depan meluncur di atas tanah dengan posisi telungkup. Posisi kepala di depan dengan kedua lengan lurus untuk menyentuh *base*.

Gambar 30. Gerakan *sliding* kepala terlebih dahulu



(sumber: Marhaendro, 2013, p. 29)

## B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Taufiq Nur Ramadhan (2024) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Wates”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan lokasi penelitian di SMA Negeri 1 Wates. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler softball yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan soal tes pilihan ganda yang berjumlah 30 soal. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Ujicoba tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat 4 item soal yang tidak valid dalam uji validitas, uji reliabilitas item soal tes sebesar 0.937 dengan hasil tersebut dinyatakan reliabel dan

berkategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA Negeri 1 Wates terbagi kedalam tiga kategori: siswa yang masuk kategori tinggi sebanyak 1 orang dengan persentase 5%, siswa yang masuk kategori sedang sebanyak 15 orang dengan persentase 75%, siswa yang masuk kategori rendah sebanyak 4 orang dengan persentase 20%.

2. Penelitian oleh Shobur Priyadi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Guru Penjas Tentang Materi Pembelajaran Permainan *Softball* di SMA Negeri Se-Kabupaten Sleman”. Penelitian ini ialah penelitian jenis deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes berbentuk *True False Test* dengan jumlah pernyataan 25 butir. Responden dalam penelitian ini adalah guru penjas SMA Negeri yang mengikuti MGMP di Kabupaten Sleman sebanyak 36 guru. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode tes yang menggunakan skala Gutman dengan interval 0-1, dengan alternatif jawaban “BENAR” dan “SALAH”. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diketahui bahwa tingkat pengetahuan guru penjas tentang materi pembelajaran permainan *softball* di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan jumlah 0 guru. Selanjutnya untuk kategori tinggi diperoleh hasil sebesar 31% dengan jumlah 11 guru. Pada kategori sedang diperoleh hasil sebesar 33% sebanyak 12 guru. Sedangkan untuk kategori rendah yaitu

22% dengan jumlah 8 guru dan kategori sangat rendah sebesar 14% dengan jumlah 5 guru.

3. Penelitian oleh Ikhsan Gunawan yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Taktik dan Strategi Bermain Futsal Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun 2014”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun 2014 yang berjumlah sebanyak 30 siswa, seluruh populasi digunakan sebagai sampel sehingga teknik pengambilannya disebut sebagai total sampling. Instrumen menggunakan tes dengan nilai validitas sebesar 0,832 dan reliabilitas sebesar 0,967. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Tingkat Pengetahuan siswa tentang taktik dan strategi bermain futsal pada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun 2014 berada pada kategori sangat baik sebesar 40 % dan kategori baik sebesar 60 %, sehingga dapat disimpulkan tingkat pengetahuan siswa tentang taktik dan strategi bermain futsal pada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun 2014 sebagian besar berada pada kategori baik.

### **C. Kerangka Berpikir**

*Softball* merupakan salah satu olahraga yang mulai diminati di Indonesia. Salah satu aspek penting dalam bermain *softball* adalah pengetahuan tentang teknik dasar *softball*. Tingkat pengetahuan tentang teknik dasar sangat

berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menguasai suatu keterampilan. Apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, ia akan lebih mudah dalam mempraktikkan gerakan teknik dasar dengan benar. Sebaliknya, jika tingkat pengetahuannya rendah, ia akan mengalami kesulitan saat mempraktikkan gerakan tersebut. Pengetahuan yang mendalam juga membantu seseorang menghindari kesalahan ketika melakukan gerakan, terutama dalam konteks permainan atau aktivitas yang memerlukan keterampilan teknis tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo. Teknik pengambilan data menggunakan form tes pilihan ganda adalah salah satu metode yang efektif untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang. Setelah data diperoleh dari hasil, data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan metode statistik atau teknik evaluasi yang relevan. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola, kecenderungan, atau kesimpulan yang dapat dijadikan dasar dalam penilaian. Hasil akhir dari analisis ini kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai tingkat pengetahuan individu atau kelompok yang diuji.

## **D. Hipotesis Penelitian**

### 1. Dasar Pemikiran

*Softball* adalah olahraga yang membutuhkan pemahaman teknik dasar, seperti memukul, melempar, menangkap, dan berlari, untuk mencapai performa optimal. Pengetahuan teknik dasar merupakan salah satu aspek

fundamental dalam pengembangan kemampuan atlet. Tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman bermain, pelatihan, dan akses terhadap pelatih yang berkualitas.

Dalam konteks pembinaan atlet *softball* putri di Pusat Latihan Kabupaten (PUSLATKAB) Bantul dan Kulonprogo, perlu diketahui apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar antara kedua kelompok atlet ini. Hal ini bertujuan untuk memberikan evaluasi atas efektivitas pembinaan dan pelatihan yang diberikan di masing-masing kabupaten.

## 2. Rumusan Hipotesis

Penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri di Puslatkab Bantul dan Kulonprogo. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- a) Hipotesis nol ( $H_0$ ): Tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo, tidak terdapat perbedaan yang signifikan.
- b) Hipotesis alternatif ( $H_a$ ): Tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo, terdapat perbedaan yang signifikan.

## 3. Asumsi Penelitian

- a) Tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* dapat diukur dengan instrumen yang valid dan reliabel.

- b) Atlet yang menjadi subjek penelitian berada dalam kondisi yang representatif sebagai bagian dari PUSLATKAB masing-masing.
- c) Tidak terdapat bias signifikan dalam pengambilan sampel dari kedua kelompok.

#### 4. Metode Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis di atas, digunakan analisis statistik berupa uji beda (*independent sample t-test*). Uji ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata tingkat pengetahuan teknik dasar antara kedua kelompok atlet. Hasil pengujian hipotesis akan menunjukkan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok atau tidak.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif mengenai perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo. Menurut Sugiyono (2013, p. 39), penelitian komparatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk membandingkan dua atau lebih variabel, kelompok, atau sampel dalam suatu situasi atau kondisi tertentu untuk menemukan persamaan atau perbedaannya. Penelitian ini sering digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi suatu fenomena, mengevaluasi efektivitas program, atau menganalisis hubungan antara variabel yang diteliti.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo.

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

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

Penelitian ini dilakukan pada dua tempat yaitu PUSLATKAB *softball* Bantul beralamat di Lapangan Sorobayan, Sorobayan, Gadingsari, Kec. Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55763 dan PUSLATKAB *softball* Kulon Progo beralamat di Alun-alun Wates, Jl. Bhayangkara, Terbah, Wates, Kec. Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55651.

## 2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada 25 September - 1 Oktober 2024.

### C. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Sugiyono (2022, p. 130) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendapat tersebut menjadi acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang tergabung dalam PUSLATKAB Bantul dan Kulonprogo dengan rentang usia U-25. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul sejumlah 22 orang dan atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo sejumlah 22 orang dengan semua populasi menjadi objek penelitian.

### D. Definisi Operasional Variabel

Menurut pendapat Sugiyono (2022, p. 38) variabel penelitian merupakan nilai atau sifat dari objek, individu, atau aktivitas yang mempunyai ciri atau karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan oleh peneliti. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo yang akan diukur dengan instrumen tes pilihan ganda. Instrumen tes tersebut mengenai pengetahuan teknik dasar *softball*

milik Taufiq Nur Ramadhan dari penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Wates”.

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

### 1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2022, p. 102), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk melakukan kegiatan penelitian terutama sebagai pengukuran dan pengumpulan data berupa angket, seperangkat soal tes, lembar observasi, dsb. Menurut pendapat lain Arikunto (2013, p. 203), menyatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Arikunto (2002, p. 127) berpendapat bahwa tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes pengetahuan dengan bentuk tes pilihan ganda guna mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai teknik dasar dalam softball. Tes pilihan ganda adalah tes yang terdiri pertanyaan atau pernyataan yang belum selesai, dan untuk menyelesaikannya harus pilih salah satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan pada tiap-tiap butir soal

(Magdalena *et al*, 2021, p. 279). Tes pilihan ganda termasuk dalam jenis tes objektif. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen adopsi milik Taufiq Nur Ramadhan dari penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Wates” dengan kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen tes penelitian

| Variabel                                       | Faktor  | Indikator                                   | Soal   | Total |
|--|---|---|--------|-------|
| Pengetahuan<br>Teknik Dasar<br><i>Softball</i> | Melempar<br>Bola<br>( <i>Throwing</i> )                     | 1. Mengetahui teknik dasar melempar bola    | 1,5    | 8     |
|  |   | 2. Memahami teknik dasar melempar bola      | 8,13   |       |
|  |   | 3. Penerapan teknik dasar melempar bola     | 17, 21 |       |
|  |   | 4. Menganalisis teknik dasar melempar bola  | 22, 26 |       |
|  | Menangkap<br>Bola<br>( <i>Catching</i> )                    | 1. Mengetahui teknik dasar menangkap bola   | 2, 6   | 6     |
|  |   | 2. Memahami teknik dasar menangkap bola     | 19, 14 |       |
|  |   | 3. Penerapan teknik dasar menangkap bola    | 20     |       |
|  |   | 4. Menganalisis teknik dasar menangkap bola | 27     |       |
|  | Memukul<br>Bola<br>( <i>Batting</i> )                       | 1. Mengetahui teknik dasar memukul bola     | 3,7    | 8     |
|  |   | 2. Memahami teknik dasar memukul bola       | 10, 15 |       |
|  |   | 3. Penerapan teknik dasar memukul bola      | 18, 21 |       |
|  |   | 4. Menganalisis teknik dasar memukul bola   | 23, 28 |       |
|  | Berlari ke<br><i>Base</i> ( <i>Base</i><br><i>Running</i> ) | 1. Memahami teknik dasar berlari ke base    | 11, 16 | 4     |
|  |   | 2. Analisis teknik dasar berlari ke base    | 24, 30 |       |
|  | Meluncur<br>( <i>Sliding</i> )                              | 1. Mengetahui teknik dasar meluncur         | 4      | 4     |
|  |   | 2. Memahami teknik dasar meluncur           | 12     |       |
|  |   | 3. Analisis teknik dasar meluncur           | 25, 29 |       |
| Total  |   |   |        | 30    |

## 2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### a. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto (2002, p. 144), validitas merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Instrumen dapat dikatakan valid apabila dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dan mampu menemukan data dari variabel dalam penelitian secara tepat. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang akan digunakan dalam penelitian benar-benar dapat mengukur apa yang seharusnya diukur oleh peneliti.

Dalam instrumen tes milik Taufiq Nur Ramadhan dari penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Wates” telah dilakukan uji validitas. Koefisien validitas dalam penelitian milik Taufiq Nur Ramadhan diperoleh r tabel 0,432 pada signifikansi 0,05 dengan rumus ( $df = n-2$ ). Dalam instrumen tes terdapat 30 soal yang telah teruji kevalidannya dan dapat digunakan dalam penelitian.

### b. Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan reliabel untuk penelitian. Suharsimi Arikunto (2002, p. 154) berpendapat bahwa uji reliabilitas pada suatu instrument

cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Dalam uji reliabilitas menggunakan SPSS versi 27 for Windows menggunakan rumus *Alpha Chronbach*. Hasil nilai reliabilitas instrumen tes milik Taufiq Nur Ramadhan dari penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Wates” menunjukkan hasil sebesar 0.937 termasuk dalam kategori tinggi dan dinyatakan reliabel.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes pilihan ganda yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo. Untuk memperoleh data, peneliti mendatangi lokasi penelitian yaitu Lapangan Sorobayan, Sorobayan, Gadingsari, Kec. Sanden, Kabupaten Bantul dan Alun-alun Wates, Jl. Bhayangkara, Terbah, Wates, Kec. Wates, Kabupaten Kulon Progo. Selanjutnya berikut langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti:

- a. Sebelum proses pengambilan data, peneliti berkoordinasi dengan pelatih PUSLATKAB *softball* mengenai waktu pelaksanaan penelitian.

- b. Setelah menentukan waktu, peneliti memberikan *link google form* soal tes kepada pelatih *softball* PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo yang kemudian di bagikan kepada atlet untuk dikerjakan.
- c. Sebelum mengerjakan soal tes atlet diminta untuk membaca dan memahami tata cara penggerjaan soal.
- d. Setelah semua peserta sudah mengisi soal tes, peneliti kemudian melakukan rekap hasil penggerjaan soal tersebut.
- e. Selanjutnya setelah selesai melakukan rekap hasil penggerjaan soal, peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data yang kemudian dapat diperoleh kesimpulan dari hasil tes.

## F. Teknik Analisis Data

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dapat diambil suatu kesimpulan. Berdasarkan skor yang diperoleh responden, akan dihitung berbagai aspek seperti rata-rata ideal dan simpangan baku ideal yang kemudian akan digunakan untuk menetapkan kriteria penilaian. Skala berikut digunakan untuk menentukan kriteria skor dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP):

Tabel 2. Rentang Penilaian Acuan Patokan

| Tingkat Penguasaan Materi | Kategori |
|---------------------------|----------|
| 90% - 100%                | A atau 4 |
| 80% - 89%                 | B atau 3 |
| 70% - 79%                 | C atau 2 |
| 60% - 69%                 | D atau 2 |
| Kurang dari 60%           | E atau 1 |

(Sumber : Ngatman, 2017, p. 79)

Langkah selanjutnya, teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis komparatif. Menurut Anas Sudijono (2010, p. 275) teknik analisis komparasional merupakan salah satu teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya perbedaan antarvariabel yang sedang diteliti. Teknik analisis komparasional yang digunakan adalah teknik analisis komparasional bivariat menggunakan uji-t karena variabel yang diperbandingkan hanya dua buah saja. Penelitian ini akan membedakan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* di dua sampel yang berbeda. Sebelum dilakukan pengujian uji-t, terdapat uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Uji normalitas data merupakan pengujian data yang bertujuan untuk mengetahui sebaran data sebagai prasyarat uji statistik parametrik. Selain itu, uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau  $p > 0,05$ . Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas merupakan uji untuk mengetahui apakah variansi dari sejumlah populasi sama atau tidak. Uji homogenitas menggunakan uji *levene's test*. Varian data dinyatakan homogen jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau  $p > 0,05$ . Kemudian untuk menguji hipotesis, teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t dengan taraf signifikan 5% atau 0.05.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perbedaan tingkat pengetahuan tentang teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo, yang diukur melalui 30 butir soal tes. Sebelum melakukan analisis data untuk uji T yang telah ditetapkan, data penelitian dideskripsikan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Pada Atlet *Softball***

###### **Putri PUSLATKAB Bantul**

Hasil penelitian tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul diperoleh statistik penelitian sebagai berikut :

**Tabel 3. Deskripsi statistik tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Nilai Maksimum               | 26   |
| Nilai Minimum                | 16   |
| <i>Mean</i> (rata-rata)      | 21   |
| <i>Median</i> (nilai tengah) | 20,5 |

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil penelitian menunjukkan bahwa skor tertinggi 26, skor terendah 16, *mean* (rata-rata) 21, dan *median* (nilai tengah) 20,5 dengan subjek penelitian adalah atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul. Setelah diketahui beberapa hal di atas, data tersebut kemudian didistribusikan ke dalam tabel kriteria skor berikut :

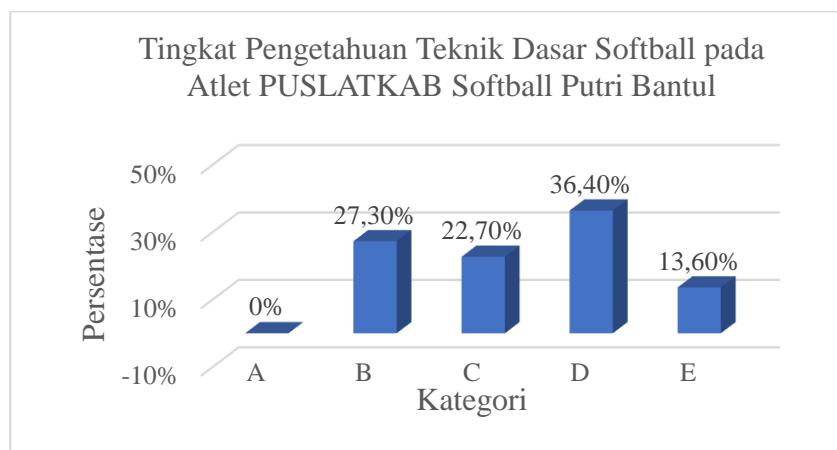
Berdasarkan penyajian data pada tabel di atas, grafik interpretasi hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul

| NO | Interval  | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----|-----------|----------|-----------|------------|
| 1  | 27 – 30   | A        | 0         | 0%         |
| 2  | 24 – 26,7 | B        | 6         | 27,3%      |
| 3  | 21 – 23,7 | C        | 5         | 22,7%      |
| 4  | 18 – 20,7 | D        | 8         | 36,4%      |
| 5  | < 18      | E        | 3         | 13,6%      |

Berdasarkan penyajian data pada tabel di atas, grafik interpretasi hasilnya adalah sebagai berikut :

Gambar 31. Diagram batang Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* pada Atlet *Softball* Putri PUSLATKAB Bantul



Berdasarkan tabel grafik di atas, tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul menunjukkan hasil sebagai berikut : tingkat pengetahuan atlet dengan kategori A sebanyak 0 orang (0%), kategori B sebanyak 6 orang (27,30%), kategori C sebanyak 5 orang (22,70%), kategori D sebanyak 8 orang (36,40%) dan E sebanyak 3 orang (13,60%).

## 2. Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Pada Atlet *Softball*

### **Putri PUSLATKAB Kulon Progo**

Hasil penelitian tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo diperoleh statistik penelitian sebagai berikut :

Tabel 5. Deskripsi statistik tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Nilai Maksimum               | 29    |
| Nilai Minimum                | 14    |
| <i>Mean</i> (rata-rata)      | 20,18 |
| <i>Median</i> (nilai tengah) | 21    |

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil penelitian menunjukkan bahwa skor tertinggi 29, skor terendah 14, *mean* (rata-rata) 20,18, *median* (nilai tengah) 21 dengan subjek penelitian adalah atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo. Setelah diketahui beberapa hal di atas, data tersebut kemudian didistribusikan ke dalam tabel kriteria skor berikut :

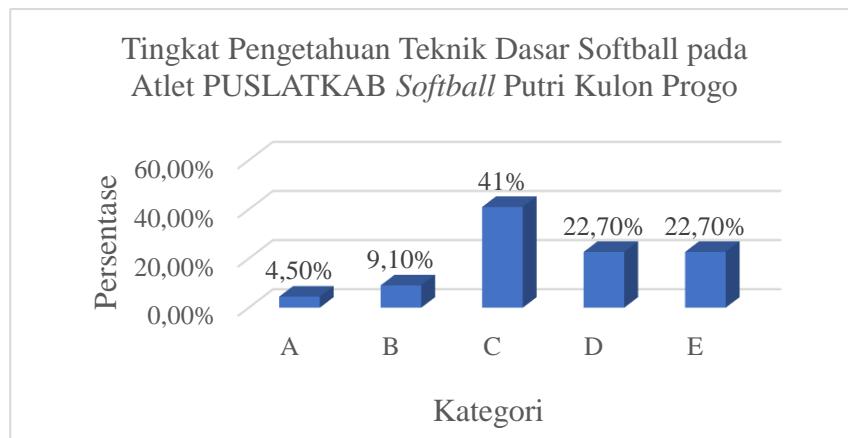
Berdasarkan penyajian data pada tabel di atas, grafik interpretasi hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo

| NO | Interval  | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----|-----------|----------|-----------|------------|
| 1  | 27 – 30   | A        | 1         | 4,5%       |
| 2  | 24 – 26,7 | B        | 2         | 9,1%       |
| 3  | 21 – 23,7 | C        | 9         | 41%        |
| 4  | 18 – 20,7 | D        | 5         | 22,7%      |
| 5  | < 18      | E        | 5         | 22,7%      |

Berdasarkan penyajian data pada tabel di atas, grafik interpretasi hasilnya adalah sebagai berikut :

Gambar 32. Diagram batang Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* pada Atlet *Softball* Putri PUSLATKAB Kulon Progo



Berdasarkan tabel grafik di atas, tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo menunjukkan hasil sebagai berikut : tingkat pengetahuan atlet dengan kategori A sebanyak 1 orang (4,50%), kategori B sebanyak 2 orang (9,10%), kategori C sebanyak 9 orang (41%), kategori D sebanyak 5 orang (22,70%) dan sebanyak 5 orang (22,70%).

## B. Hasil Uji Analisis

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada dua kelompok dilakukan dengan program *software SPSS version 29.0 for windows* dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil selengkapnya

disajikan pada lampiran halaman. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

| Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar <i>Softball</i> | Atlet  | <i>Shapiro-Wilk</i> |    |      | Keterangan |
|--|--|---------------------|----|------|------------|
|  |  | Statistic           | df | Sig  |            |
|  | Atlet <i>Softball</i><br>Putri<br>PUSLATKAB<br>Bantul      | .932                | 22 | .138 | Normal     |
|  | Atlet <i>Softball</i><br>Putri<br>PUSLATKAB<br>Kulon Progo | .935                | 22 | .160 | Normal     |

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*, diketahui nilai signifikansi pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul  $0,138 > 0,05$  sedangkan pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo  $0,160 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual keduanya berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 100.

### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

| Levene's Test | F    | Sig. | Keterangan |
|---------------|------|------|------------|
|               | .323 | .573 | Homogen    |

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*, diketahui nilai signifikansi pada semua data atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo  $0,573 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa asumsi uji homogenitas antara kedua varians homogen atau sama. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 100.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisa data. Dalam penelitian ini digunakan uji-t. Uji-t merupakan pengujian statistik yang digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata dua populasi sampel. Adapun langkah-langkah untuk melakukan uji hipotesis dua sampel sebagai berikut.

- a) Tentukan Hipotesis nol ( $H_0$ ) dan Hipotesis alternatif ( $H_a$ )

Dari penelitian ini, hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah sebagai berikut:

- $H_0$ : Tingkat pengetahuan teknik dasar softball pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo, tidak terdapat perbedaan yang signifikan

- $H_a$ : Tingkat pengetahuan teknik dasar softball pada atlet softball putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo, terdapat perbedaan yang signifikan
- b) Tentukan jenis uji hipotesis dan tingkat signifikansi
- Dalam penelitian ini digunakan uji hipotesis uji-t dengan tingkat signifikansi p yaitu 5% atau 0,05.
- c) Tentukan nilai uji statistik

$$df = n - k$$

Keterangan:

Df = *degree of freedom*

n = jumlah responden, observasi, atau data

k = jumlah variabel penelitian

Berdasarkan dari data penelitian yang telah dilakukan, hasil *degree of freedom* dari total responden 44 orang yaitu 42. Artinya, hasil  $t_{tabel}$  dengan melihat *degree of freedom* secara vertikal pada distribusi nilai pada *alpha* ( $\alpha$ ) 0,025 adalah 2,018. Dilihat dari tabel 9, hasil  $t_{hitung}$   $0,770 < 2,018$ , maka disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar softball yang signifikan antara atlet softball putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo.

- d) Tentukan nilai p

Hasil uji-t disajikan pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji T

| t-test | t    | df   | Significance |             |
|--------|------|------|--------------|-------------|
|        |      |      | One-Sided p  | Two-Sided p |
|        | .770 | .573 | .223         | .445        |

Berdasarkan analisis statistik uji t yang telah dilakukan, diketahui nilai signifikansi two-sided  $p 0,445 > 0,05$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji *independent sample t test* dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulonprogo. Hasil perhitungan selengkapnya dilampirkan pada lampiran 6 halaman 100.

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo. Instrumen yang digunakan adalah tes soal pilihan ganda, dan analisis data dilakukan dengan metode komparatif. Dalam studi ini, pengetahuan teknik dasar *softball* mencakup lima aspek utama: melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), berlari ke *base*, dan meluncur (*sliding*) (Widyastuti, 2009: 17-34).

Menurut Suhartini (2016, p. 9) teknik dasar dalam bermain *softball* sangatlah penting karena hal ini menjadi langkah awal untuk memainkan *softball* dengan baik dan benar, sesuai dengan teknik yang tepat untuk setiap pemain. Para pemain *softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *softball* untuk memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi dalam berlatih. Idealnya dalam penguasaan teknik dasar secara praktik harus diiringi oleh pengetahuan tentang teknik dasar tersebut.

Pengetahuan terhadap *softball* dibatasi hanya pada mengetahui dan memahami, karena kedua hal tersebut merupakan modal untuk dapat terlibat dalam olahraga softball (Marhaendro, 2013, p. 120). Pemahaman filosofi bermain *softball* meliputi, bagaimana menggunakan teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan, bagaimana cara mematikan pemukul dan pelari, apa yang akan dilakukan seseorang pemain apabila telah mendapat atau berhasil menangkap bola, ke mana bola harus dilemparkan, apa yang harus dilakukan oleh seseorang pemain apabila tidak mendapatkan bola lebih sulit dibandingkan dengan penguasaan teknik dasar permainan (Soetahir & Marhaendro, 2005, p. 80).

Notoatmodjo (2007, p. 143) mengatakan bahwa keterampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan. Jika tingkat pengetahuan seseorang baik, maka tingkat keterampilannya dapat meningkat. Artinya, tingkat pengetahuan mengenai teknik dasar dapat mempengaruhi kemampuan dalam mempraktikkan teknik dasar tersebut dan mempengaruhi prestasi seseorang.

Berdasarkan hasil uji statistik ini, tidak ada bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* antara kelompok-kelompok yang diuji. Perbedaan yang ditemukan tidak signifikan secara statistik ( $p > 0.05$ ), yang berarti bahwa perbedaan tersebut mungkin terjadi karena variabilitas sampel, bukan karena perbedaan nyata antara kelompok. Secara keseluruhan, hasil ini

menunjukkan bahwa pembelajaran atau metode yang digunakan pada kedua kelompok tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan teknik dasar *softball* antara kedua kelompok atau memang kedua kelompok tersebut sudah memiliki pengetahuan yang hampir setara dari awal. Hasil tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulonprogo yang dapat dilihat pada gambar 31 dan 32 di atas, menunjukkan bahwa atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul memiliki rata-rata frekuensi yang lebih banyak pada nilai B, C dan D. Sedangkan, atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo memiliki rata-rata frekuensi yang lebih banyak pada nilai C, D, dan E. Jika dilihat dari tingkat persentase tersebut, bahwa atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul lebih unggul dibandingkan atlet *softball* putri PUSLATKAB Kulon Progo.

Hasil perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo tidak begitu signifikan atau boleh dikatakan mirip karena pada kedua tim tersebut banyak atlet yang baru saja bergabung dan baru mengenal permainan *softball*. Mayoritas atlet dari kedua tim adalah pelajar. Jika dilihat dari segi rentan usia kedua tim juga hampir sama. Karena banyaknya atlet baru, pelatihan yang mereka terima cenderung fokus pada dasar-dasar permainan. Hal ini membuat pola latihan kedua tim kemungkinan besar serupa. Selain itu, mengingat kembali dari hasil uji tanding pada saat observasi *softball* putri Bantul lebih unggul sedikit dengan perolehan skor 7 dan skor 6 untuk *softball* putri Kulon Progo. Hal tersebut dapat diartikan bahwa hasil uji tanding juga tidak menunjukkan

perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulonprogo tidak signifikan. Hal ini juga didukung oleh karakteristik usia, pengalaman, dan tahapan pelatihan yang hampir sama.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan peneliti, namun tetap ada beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Adapun keterbatasan tersebut antara lain:

1. Kesungguhan responden dalam mengisi instrumen tidak dapat diketahui secara pasti.
2. Penelitian ini hanya berfokus pada dua kelompok.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, diketahui bahwa  $H_0$  diterima dengan nilai signifikansi two-sided  $p 0,445 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo tidak signifikan.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan teknik dasar *softball* pada atlet *softball* putri PUSLATKAB Bantul dan Kulon Progo.
2. Penelitian ini juga membantu pelatih memahami tingkat pengetahuan peserta didik mengenai teknik dasar dalam bermain *softball*, sehingga pelatih dapat mengidentifikasi kelemahan atlet dan menambah materi terkait pengetahuan teknik dasar dalam *softball*.
3. Penelitian ini dapat mendorong munculnya semangat dan minat atlet untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai teknik dasar *softball*.

#### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi atlet, perlu meningkatkan pengetahuan tentang teknik dasar *softball* karena hal tersebut sangat penting untuk diterapkan dalam olahraga *softball*.
2. Bagi pelatih, sebaiknya lebih memperhatikan pengetahuan peserta didik mengenai teknik dasar *softball*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S., (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asrul, Ananda, R., & Rosnita. (2015). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Citapustaka Media.
- Giriwijoyo, S. (2005). *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*.
- Gunawan, Ikhsan. (2014). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Taktik dan Strategi Bermain Futsal Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Muhammadiyah 1 Muntilan Tahun 2014. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen: Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hendrawan, A., Sampurno, B., & Kristian, C. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt “X” Tentang Undangundang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6, 75–76. <https://jurnal.akbidharapanmulya.com>
- Hestty P. Utami. (2008). *Permainan Kasti dan Sejenisnya*. Jakarta: Ganeca Exact
- Irwanto, E., Santoso, D. A., & Mislan. (2023). *Buku Ajar Permainan Softball*. Yogyakarta: K-Media.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Magdalena, I., Syariah, Eva, Maqhromiati, M., & Nurkamilah, S. (2021). Analisis Instrumen Tes Sebagai Alat Evaluasi Pada Mata Pelajaran SBDP Siswa Kelas Ii SD N Duri Kosambi 06 Pagi. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/assabiqun>
- Marhaendro, A. S. D. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa*. Yogyakarta: Imperium Yogyakarta
- Muhajir, A. (2008). *Strategi dan Taktik Permainan Sepakbola*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudhistira
- Ngatman. (2017). *Evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Edisi ketiga cetakan ketiga. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pariati, & Jumriani. (2020). GAMBARAN PENGETAHUAN KESEHATAN GIGI DENGAN PENYULUHAN METODE STORYTELLING PADA SISWA KELAS III DAN IV SD INPRES MANGASA GOWA. *E-Journal Poltekkes Makassar*, 19, 8–9. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id>
- Parno. (1992). *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Priyadi, Shobur. (2021). Tingkat Pengetahuan Guru Penjas Tentang Materi Pembelajaran Permainan *Softball* di SMA Negeri Se-Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rachman. (2007). *Pengembangan Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Softball Berbasis Autentic*. Olahraga: 275-296
- Ramadhan, T. N. (2024). Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar *Softball* Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Wates. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santoso, N. (2009). Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas: Antara Harapan Dan Kenyataan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 2-3.
- Soetahir, W., & Marhaendro, A. S. D. (2005). Modifikasi Permainan *Softball* di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3, 81. <https://journal.uny.ac.id>
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakata

- Suhartini, B. (2011). *MENGENAL OLAHRAGA SOFTBALL*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Volume 2*.
- Suhartini, B. (2016). *Peraturan dan Teknik Bermain Softball*. Kalbar: CV. Wiyata Bhakti.
- Utami, H. (2008). *Permainan Kasti dan Sejenisnya*. Ganeca Exact, Jakarta.
- Widyastuti, E. (2009). *Softball dan Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Zulaikha, N. (2007). Kecemasan Bertanding Atlet Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 015.a/POR/II/2024

20 Februari 2024

Lamp. : 1 benda

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Yth. Dr. Agus Susworo D.M., M.Pd.  
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Riska Farras Nadhifa  
NIM : 20601241021  
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI TERHADAP PERMAINAN SOFTBALL DI SMA NEGERI 1 SEWON TAHUN 2024

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pemberian penjelasan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

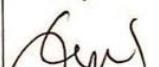
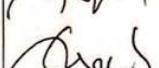
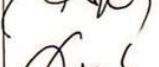
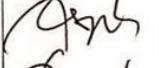
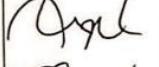
Ketua Departemen POR.

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Rifka Farras Nadhifa  
 NIM : 20601241021  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd

| No. | Tanggal    | Pembahasan  | Tanda - Tangan  |
|-----|------------|---|---|
| 1   | 28/2 2024  | Penyerahan SK Pembimbing Skripsi  |    |
| 2   | 2/8 2024   | Penyerahan proposal BAB I-III   |    |
| 3.  | 26/8 2024  | Diskusi Instrumen<br>Konsultasi dan ganti judul mjd<br>"Perbedaan Tingkat Pengetahuan<br>Teknik Dasar Softball Pada Atlet Softball<br>Putri PUSLANKAB BANTUL dan Kulon Progo" |    |
| 4.  | 8/9 2024   | Penyerahan BAB I-III  |    |
| 5.  | 19/9 2024  | Revisi proposal & konsultasi<br>persiapan pengambilan data  |   |
| 6.  | 16/10 2024 | Konsultasi BAB I-V  |  |
| 7.  | 25/10 2024 | Revisi BAB III dan IV<br>Perbaiki tata tulis  |  |
| 8-  | 30/10 2024 | - Lengkapi lempar<br>dan Bagan Depan -  |  |
| 9.  | 2/11 2024  | - Bisa Ujian.   |  |

Ketua Departemen POR,

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

Lampiran 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

**Kisi-kisi Instrument Penelitian Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar Softball**

| Variabel                                       | Faktor  | Indikator                                   | Soal   | Total |
|--|---|---|--------|-------|
| Pengetahuan<br>Teknik Dasar<br><i>Softball</i> | Melempar<br>Bola<br>( <i>Throwing</i> )                     | 5. Mengetahui teknik dasar melempar bola    | 1,5    | 8     |
|  |   | 6. Memahami teknik dasar melempar bola      | 8,13   |       |
|  |   | 7. Penerapan teknik dasar melempar bola     | 17, 21 |       |
|  |   | 8. Menganalisis teknik dasar melempar bola  | 22, 26 |       |
|  | Menangkap<br>Bola<br>( <i>Catching</i> )                    | 5. Mengetahui teknik dasar menangkap bola   | 2, 6   | 6     |
|  |   | 6. Memahami teknik dasar menangkap bola     | 19, 14 |       |
|  |   | 7. Penerapan teknik dasar menangkap bola    | 20     |       |
|  |   | 8. Menganalisis teknik dasar menangkap bola | 27     |       |
|  | Memukul<br>Bola<br>( <i>Batting</i> )                       | 5. Mengetahui teknik dasar memukul bola     | 3,7    | 8     |
|  |   | 6. Memahami teknik dasar memukul bola       | 10, 15 |       |
|  |   | 7. Penerapan teknik dasar memukul bola      | 18, 21 |       |
|  |   | 8. Menganalisis teknik dasar memukul bola   | 23, 28 |       |
|  | Berlari ke<br><i>Base</i> ( <i>Base</i><br><i>Running</i> ) | 3. Memahami teknik dasar berlari ke base    | 11, 16 | 4     |
|  |   | 4. Analisis teknik dasar berlari ke base    | 24, 30 |       |
|  | Meluncur<br>( <i>Sliding</i> )                              | 4. Mengetahui teknik dasar meluncur         | 4      | 4     |
|  |   | 5. Memahami teknik dasar meluncur           | 12     |       |
|  |   | 6. Analisis teknik dasar meluncur           | 25, 29 |       |
| Total  |   |   |        | 30    |

#### Lampiran 4. Instrumen Penelitian

### **INSTRUMEN TES TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR *SOFTBALL***

Petunjuk cara mengerjakan soal:

1. Bacalah secara seksama
  2. Pilih salah satu jawaban (a, b, c, d, atau e) yang menurut Anda paling benar
  3. Kerjakan soal secara jujur dan sungguh-sungguh
  4. Semua soal wajib dikerjakan
1. Berikut ini yang merupakan macam-macam pegangan melempar bola dalam softball yaitu....
    - A. pegangan 2 jari dan 3 jari
    - B. pegangan 2 jari, 3 jari, dan 4 jari
    - C. pegangan 2 jari, 3 jari, dan 5 hari
    - D. pegangan 3 jari dan 4 jari
    - E. pegangan 3 jari, 4 jari, dan 5 jari
  2. Berikut ini yang merupakan macam-macam teknik menangkap bola dalam softball yaitu...
    - A. menangkap bola lurus, bola melambung, dan bola bergulir di tanah
    - B. menangkap bola lurus, bola melambung, dan bola cepat
    - C. menangkap bola lurus, bola bergulir di tanah, dan bola cepat
    - D. menangkap bola lurus dan bola melambung
    - E. menangkap bola melambung, bola cepat, dan bola bergulir di tanah
  3. Berikut ini yang merupakan posisi berdiri (stance) memukul bola dalam softball yaitu....
    - A. posisi berdiri sejajar, berdiri terbuka, berdiri tertutup
    - B. posisi berdiri terbuka dan tertutup
    - C. posisi berdiri sejajar, berdiri terbuka, berdiri tertutup, berdiri menyilang
    - D. posisi berdiri sejajar dan menyilang
    - E. posisi berdiri terbuka, berdiri tertutup, berdiri menyilang
  4. Berikut ini yang merupakan teknik meluncur (sliding) dalam softball yaitu....
    - A. meluncur lurus dan meluncur samping
    - B. meluncur lurus, meluncur mengait, meluncur kepala dahulu
    - C. meluncur lurus, meluncur samping, meluncur kepala dahulu
    - D. meluncur lurus, meluncur samping, meluncur mengait
    - E. meluncur lurus, meluncur samping, meluncur mengait, meluncur kepala dahulu

5. Berikut ini yang merupakan macam-macam teknik melempar bola dalam softball yaitu...

- A. lemparan atas, lemparan bawah dan lemparan samping
- B. lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan datar
- C. lemparan atas dan lemparan bawah
- D. lemparan atas, lemparan bawah, lemparan samping, dan lemparan datar
- E. lemparan atas, lemparan samping, dan lemparan datar

6. Menangkap bola dari lemparan atau pukulan setinggi dada atau di depan kepala merupakan pengertian dari....

- A. teknik menangkap bola lurus
- B. teknik menangkap bola melambung
- C. teknik menangkap bola bergulir
- D. teknik menangkap bola cepat
- E. teknik menangkap bola memantul

7. Berikut ini yang merupakan teknik memukul bola dalam softball yaitu....

- A. teknik memukul dengan ayunan penuh
- B. teknik memukul tanpa ayunan
- C. teknik memukul dengan ayunan penuh, teknik memukul tanpa ayunan
- D. teknik memukul dengan ayunan penuh, teknik memukul dengan ayunan setengah
- E. teknik memukul dengan ayunan penuh, teknik memukul tanpa ayunan, teknik memukul dengan ayunan setengah

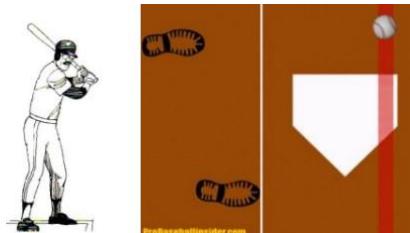
8. Pengertian dari lemparan atas adalah....

- A. lemparan dengan ayunan lengan di atas bahu
- B. lemparan dengan ayunan lengan di bawah bahu
- C. lemparan dengan ayunan lengan di samping bahu
- D. lemparan dengan ayunan lengan dari bawah ke atas
- E. lemparan dengan arah bola ke atas

9. Dalam teknik menangkap bola lurus, jika bola datang berada di sebelah kanan pemain maka gerakan yang tepat adalah....

- A. tarik glove ke kanan dengan posisi ibu jari di bawah
- B. tarik glove ke kanan dengan posisi ibu jari di atas
- C. tarik glove ke kanan dengan jari-jari di atas
- D. posisi glove tetap berapa di depan dada
- E. menangkap dengan tangan kanan

10. Perhatikan gambar posisi berdiri saat memukul bola di bawah ini!



Gambar di atas adalah berdiri dengan posisi....

- A. posisi sejajar
- B. posisi terbuka
- C. posisi tertutup
- D. posisi menyilang
- E. posisi lurus

11. Perhatikan pernyataan di bawah ini!

- 1) Berlari ke base mendahului pemain di depannya
- 2) Meninggalkan base setelah pitcher melempar bola
- 3) Meninggalkan base sebelum pitcher melempar bola
- 4) Berdiri dengan salah satu kaki di base
- 5) Berlari terkena bola hasil pukulan

Pernyataan di atas yang dapat membuat seorang pelari di anggap mati adalah....

- A. 1,2,3
- B. 1,3,5
- C. 3,4,5
- D. 1,3,4
- E. 1,5

12. Teknik meluncur dengan arah luncuran di samping base adalah....

- A. teknik meluncur lurus
- B. teknik meluncur kepala dahulu
- C. teknik meluncur samping
- D. teknik meluncur mengait
- E. teknik meluncur cepat

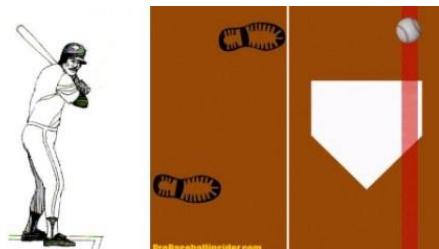
13. Teknik lemparan yang tidak memerlukan lecutan pergelangan tangan adalah....

- A. lemparan atas
- B. lemparan bawah
- C. lemparan samping
- D. lemparan datar
- E. lemparan cepat

14. Gerakan yang dilakukan untuk meredam kecepatan bola ketika masuk ke dalam glove adalah....

- A. memutar glove ke belakang ketika bola masuk
- B. meluruskan tangan ke depan yang memakai glove ketika bola masuk
- C. menutup glove dengan tangan yang tidak memakai glove
- D. menarik glove mengikuti gerakan bola ketika masuk ke glove
- E. mengangkat tangan yang memakai glove ketika bola masuk

15. Perhatikan gambar posisi berdiri saat memukul di bawah ini!



Gambar di atas adalah berdiri dengan posisi....

- A. posisi sejajar
- B. posisi terbuka
- C. posisi tertutup
- D. posisi menyilang
- E. posisi lurus

16. Pada base berapa pelari diperbolehkan berlari melebihi base setelah menyentuh base tersebut? Dan tidak dianggap mati ketika di take pemain lawan

- A. base I
- B. base II
- C. base III
- D. base I dan II
- E. base I dan III

17. Ketika seorang pemain outfield ingin melempar bola ke catcher maka teknik lemparan yang tepat untuk di gunakan adalah....

- A. lemparan atas
- B. lemparan bawah
- C. lemparan samping
- D. lemparan datar
- E. lemparan cepat

18. Pada saat menjadi pemukul, pitcher banyak melempar bola dengan arah lemparan mendekati badan (inside), maka posisi berdiri yang tepat untuk pemukul adalah....

- A. posisi berdiri terbuka
  - B. posisi berdiri tertutup
  - C. posisi berdiri menyilang
  - D. posisi berdiri sejajar
  - E. posisi berdiri lurus
19. Ketika pemain shortstop akan melempar bola kepada teman yang berada di base II dengan jarak dekat dekat, teknik lemparan yang tepat untuk digunakan adalah....
- A. lemparan atas
  - B. lemparan bawah
  - C. lemparan samping
  - D. lemparan datar
  - E. lemparan cepat
20. Ketika seorang pemain akan menangkap bola hasil pukulan batter yang berada di atas kepala, maka teknik menangkap bola yang tepat untuk digunakan adalah....
- A. teknik menangkap bola lurus
  - B. teknik menangkap bola cepat
  - C. teknik menangkap bola bergulir
  - D. teknik menangkap bola melambung
  - E. teknik menangkap bola pukulan
21. Pada saat menjadi pemukul, pitcher banyak melempar bola dengan arah lemparan menjauhi badan (outside), maka posisi berdiri yang tepat untuk pemukul adalah....
- A. posisi berdiri terbuka
  - B. posisi berdiri tertutup
  - C. posisi berdiri menyilang
  - D. posisi berdiri sejajar
  - E. posisi berdiri lurus
22. Gerakan tangan yang tepat setelah melakukan lemparan bola adalah....
- A. gerakan tangan di angkat ke atas setelah bola terlempar
  - B. gerakan tangan lurus ke bawah setelah bola terlempar
  - C. menarik tangan setelah bola terlempar
  - D. gerakan tangan berhenti setelah bola terlempar
  - E. gerakan tangan lurus ke arah samping badan setelah bola terlempar
23. Posisi kaki belakang ketika memukul bola adalah....
- A. kaki lurus menghadap ke home plate
  - B. kaki lurus diputar menghadap arah bola

- C. lutut ditekuk menghadap ke home plate
- D. lutut diketuk diputar menghadap arah bola

24. Posisi berlari yang tepat ketika menuju ke base adalah....

- A. badan tegak, dengan tumpuan ujung kaki ketika berlari
- B. badan condong ke depan, dengan tumpuan ujung kaki ketika berlari
- C. badan tegak, dengan tumpuan telapak kaki ketika berlari
- D. badan condong ke depan dengan tumpuan telapak kaki ketika berlari
- E. badan membungkuk, dengan tumpuan ujung kaki ketika berlari

25. Posisi kepala ketika melakukan teknik meluncur lurus adalah....

- A. menghadap ke atas
- B. menghadap ke kiri
- C. menghadap ke kanan
- D. menghadap ke belakang
- E. menghadap ke perut

26. Posisi tangan yang memakai glove ketika pemain melempar bola berada di....

- A. depan dada
- B. depan lengan
- C. belakang badan
- D. samping badan
- E. lurus ke atas

27. Dalam teknik menangkap bola melambung posisi tangan yang tepat ketika bola masuk ke dalam glove adalah....

- A. tarik glove ke bawah dengan tangan yang tidak memakai glove di belakang badan
- B. tarik glove ke bawah dengan tangan yang tidak memakai glove di samping glove
- C. tarik glove ke bawah dengan tangan yang tidak memakai glove di samping badan
- D. luruskan tangan yang memakai glove dengan tangan yang tidak memakai glove di samping glove
- E. luruskan tangan yang memakai glove dengan tangan yang tidak memakai glove di belakang badan

28. Pegangan tangan kanan pada bat ketika melakukan teknik pukulan tanpa ayunan (bunt) adalah....

- A. memegang bat dengan semua jari dengan posisi di ujung atas
- B. memegang bat dengan semua jari dengan posisi di tengah bat
- C. memegang bat dengan ibu jari dan telunjuk dengan posisi di ujung atas

- D. memegang bat dengan ibu jari dan telunjuk dengan posisi di tengah bat
- E. memegang bat dengan ibu jari dan telunjuk dengan posisi di ujung bawah

29. Gerakan yang tepat saat melakukan teknik meluncur kepala dahulu adalah....

- A. mendarat dengan badan telungkup, kedua tangan membuka
- B. mendarat dengan badan telungkup, kedua tangan lurus ke depan
- C. mendarat dengan badan telungkup, kedua tangan di samping badan
- D. mendarat dengan badan telungkup, kedua tangan di depan dada
- E. mendarat dengan dengan badan terlentang, kedua tangan lurus ke base

30. Arah berlari yang tepat jika seorang pemain ingin berlari langsung ke base II setelah memukul bola adalah....

- A. membuat lintasan keluar kemudian menikung ke dalam dengan menyentuh base I sebelah kiri
- B. membuat lintasan keluar kemudian menikung ke dalam dengan menyentuh base I sebelah kanan
- C. membuat lintasan keluar kemudian menikung ke dalam tanpa menyentuh base I
- D. berlari lurus ke base i kemudian berbelok setelah menginjak base I sebelah kiri
- E. berlari lurus ke base i kemudian berbelok setelah menginjak base I sebelah kanan

## Lampiran 5. 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/1409/UN34.16/PT.01.04/2024

26 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **PERBASASI BANTUL**  
Puluhan AM, RT 03, Argomulyo, Sedayu, Kab. Bantul, DIY. 55752

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

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| Nama              | : | Rifka Farris Nadhifa   |
| NIM               | : | 20601241021  |
| Program Studi     | : | Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1   |
| Tujuan            | : | Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  |
| Judul Tugas Akhir | : | Perbedaan Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar Softball Pada Atlet Softball Putri Puslatkab Bantul dan Kulon Progo |
| Waktu Penelitian  | : | 25 September - 1 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; Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP 19770218 200801 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



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/1408/UN34.16/PT.01.04/2024

26 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. PERBASASI KULON PROGO  
Jl. Terbahsari No.1, Terbah, Wates, Kec. Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55651

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

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| Nama              | : | Rifka Farras Nadhifa  |
| NIM               | : | 20601241021   |
| Program Studi     | : | Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  |
| Tujuan            | : | Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)   |
| Judul Tugas Akhir | : | Perbedaan Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar Softball Pada Atlet Softball Putri<br>Puslatkap Bantul dan Kulon Progo |
| Waktu Penelitian  | : | 25 September - 1 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 6. Hasil Data Penelitian

**DATA PENELITIAN PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK  
DASAR *SOFTBALL* PADA ATLET PUSLATKAB *SOFTBALL* PUTRI  
BANTUL DAN KULON PROGO**

- Atlet PUSLATKAB *Softball* Putri Bantul

| <b>Nomor<br/>Data</b> | <b>Usia Responden</b> | <b>Hasil</b> |
|-----------------------|-----------------------|--------------|
| 1                     | 14                    | 20           |
| 2                     | 24                    | 21           |
| 3                     | 17                    | 21           |
| 4                     | 20                    | 25           |
| 5                     | 23                    | 26           |
| 6                     | 22                    | 23           |
| 7                     | 21                    | 25           |
| 8                     | 15                    | 18           |
| 9                     | 19                    | 20           |
| 10                    | 23                    | 21           |
| 11                    | 23                    | 18           |
| 12                    | 17                    | 23           |
| 13                    | 17                    | 17           |
| 14                    | 17                    | 24           |
| 15                    | 20                    | 25           |
| 16                    | 12                    | 18           |
| 17                    | 23                    | 17           |
| 18                    | 22                    | 20           |
| 19                    | 16                    | 19           |
| 20                    | 17                    | 19           |
| 21                    | 21                    | 16           |
| 22                    | 22                    | 26           |
| <b>TOTAL</b>          |                       | <b>462</b>   |

- Atlet PUSLATKAB *Softball* Putri Kulon Progo

| <b>Nomor Data</b> | <b>Usia Responden</b> | <b>Hasil</b> |
|-------------------|-----------------------|--------------|
| 1                 | 23                    | 24           |
| 2                 | 18                    | 20           |
| 3                 | 19                    | 23           |
| 4                 | 18                    | 29           |
| 5                 | 24                    | 22           |
| 6                 | 16                    | 23           |
| 7                 | 17                    | 18           |
| 8                 | 17                    | 21           |
| 9                 | 17                    | 20           |
| 10                | 18                    | 16           |
| 11                | 23                    | 23           |
| 12                | 23                    | 14           |
| 13                | 20                    | 22           |
| 14                | 23                    | 18           |
| 15                | 17                    | 21           |
| 16                | 17                    | 20           |
| 17                | 24                    | 21           |
| 18                | 24                    | 24           |
| 19                | 18                    | 22           |
| 20                | 19                    | 15           |
| 21                | 17                    | 14           |
| 22                | 17                    | 14           |
| <b>TOTAL</b>      |                       | <b>444</b>   |

## Lampiran 7. Hasil Analisis SPSS

| Tests of Normality |                |                                 |    |       |              |    |      |
|--------------------|----------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                    | Atlet          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    |                | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Tingkat            | Atlet          | .136                            | 22 | .200* | .932         | 22 | .138 |
| Pengetahuan        | PUSLATKAB      |                                 |    |       |              |    |      |
| Teknik Dasar       | Softball Putri |                                 |    |       |              |    |      |
| Softball           | Bantul         |                                 |    |       |              |    |      |
|                    | Atlet          | .163                            | 22 | .133  | .935         | 22 | .160 |
|                    | PUSLATKAB      |                                 |    |       |              |    |      |
|                    | Softball Putri |                                 |    |       |              |    |      |
|                    | Kulon Progo    |                                 |    |       |              |    |      |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

| Independent Samples Test                |                             |      |      |                              |            |            |                  |   |       |        |       |
|---|-----------------------------|------|------|------------------------------|------------|------------|------------------|---|-------|--------|-------|
| Levene's Test for Equality of Variances |                             |      |      | t-test for Equality of Means |            |            |                  |   |       |        |       |
|   |                             |      |      | Significance                 |            |            |                  | 95% Confidence Interval of the Difference |       |        |       |
|   |                             |      |      | One - Side                   | Two - Side | Mean Diffe | Std. Error Diffe | Lower                                     | Upper |        |       |
|   |                             | F    | Sig. | t                            | df         | d p        | d p              | rence                                     | rence | Lower  | Upper |
| Tingkat                                 | Equal variances assumed     | .323 | .573 | .770                         | 42         | .223       | .445             | .818                                      | 1.062 | -1.325 | 2.962 |
| Pengetahuan                             |                             |      |      |                              |            |            |                  |   |       |        |       |
| Teknik Dasar                            | Equal variances assumed     |      |      |                              |            |            |                  |   |       |        |       |
| Softball                                | Equal variances not assumed |      |      | .770                         | 40.472     | .223       | .446             | .818                                      | 1.062 | -1.328 | 2.964 |

Lampiran 8. T Tabel untuk  $\alpha$  5%

| df | 0,05  | 0,025  | df  | 0,05  | 0,025 | df  | 0,05  | 0,025 | df  | 0,05  | 0,025 |
|----|-------|--------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|
| 1  | 6.314 | 12.706 | 53  | 1.674 | 2.006 | 105 | 1.659 | 1.983 | 157 | 1.655 | 1.975 |
| 2  | 2.920 | 4.303  | 54  | 1.674 | 2.005 | 106 | 1.659 | 1.983 | 158 | 1.655 | 1.975 |
| 3  | 2.353 | 3.182  | 55  | 1.673 | 2.004 | 107 | 1.659 | 1.982 | 159 | 1.654 | 1.975 |
| 4  | 2.132 | 2.776  | 56  | 1.673 | 2.003 | 108 | 1.659 | 1.982 | 160 | 1.654 | 1.975 |
| 5  | 2.015 | 2.571  | 57  | 1.672 | 2.002 | 109 | 1.659 | 1.982 | 161 | 1.654 | 1.975 |
| 6  | 1.943 | 2.447  | 58  | 1.672 | 2.002 | 110 | 1.659 | 1.982 | 162 | 1.654 | 1.975 |
| 7  | 1.895 | 2.365  | 59  | 1.671 | 2.001 | 111 | 1.659 | 1.982 | 163 | 1.654 | 1.975 |
| 8  | 1.860 | 2.306  | 60  | 1.671 | 2.000 | 112 | 1.659 | 1.981 | 164 | 1.654 | 1.975 |
| 9  | 1.833 | 2.262  | 61  | 1.670 | 2.000 | 113 | 1.658 | 1.981 | 165 | 1.654 | 1.974 |
| 10 | 1.812 | 2.228  | 62  | 1.670 | 1.999 | 114 | 1.658 | 1.981 | 166 | 1.654 | 1.974 |
| 11 | 1.796 | 2.201  | 63  | 1.669 | 1.998 | 115 | 1.658 | 1.981 | 167 | 1.654 | 1.974 |
| 12 | 1.782 | 2.179  | 64  | 1.669 | 1.998 | 116 | 1.658 | 1.981 | 168 | 1.654 | 1.974 |
| 13 | 1.771 | 2.160  | 65  | 1.669 | 1.997 | 117 | 1.658 | 1.980 | 169 | 1.654 | 1.974 |
| 14 | 1.761 | 2.145  | 66  | 1.668 | 1.997 | 118 | 1.658 | 1.980 | 170 | 1.654 | 1.974 |
| 15 | 1.753 | 2.131  | 67  | 1.668 | 1.996 | 119 | 1.658 | 1.980 | 171 | 1.654 | 1.974 |
| 16 | 1.746 | 2.120  | 68  | 1.668 | 1.995 | 120 | 1.658 | 1.980 | 172 | 1.654 | 1.974 |
| 17 | 1.740 | 2.110  | 69  | 1.667 | 1.995 | 121 | 1.658 | 1.980 | 173 | 1.654 | 1.974 |
| 18 | 1.734 | 2.101  | 70  | 1.667 | 1.994 | 122 | 1.657 | 1.980 | 174 | 1.654 | 1.974 |
| 19 | 1.729 | 2.093  | 71  | 1.667 | 1.995 | 123 | 1.657 | 1.979 | 175 | 1.654 | 1.974 |
| 20 | 1.725 | 2.086  | 72  | 1.666 | 1.993 | 124 | 1.657 | 1.979 | 176 | 1.654 | 1.974 |
| 21 | 1.721 | 2.080  | 73  | 1.666 | 1.993 | 125 | 1.657 | 1.979 | 177 | 1.654 | 1.973 |
| 22 | 1.717 | 2.074  | 74  | 1.666 | 1.993 | 126 | 1.657 | 1.979 | 178 | 1.653 | 1.973 |
| 23 | 1.714 | 2.069  | 75  | 1.665 | 1.992 | 127 | 1.657 | 1.979 | 179 | 1.653 | 1.973 |
| 24 | 1.711 | 2.064  | 76  | 1.665 | 1.992 | 128 | 1.657 | 1.979 | 180 | 1.653 | 1.973 |
| 25 | 1.708 | 2.060  | 77  | 1.665 | 1.991 | 129 | 1.657 | 1.979 | 181 | 1.653 | 1.973 |
| 26 | 1.706 | 2.056  | 78  | 1.665 | 1.991 | 130 | 1.657 | 1.978 | 182 | 1.653 | 1.973 |
| 27 | 1.703 | 2.052  | 79  | 1.664 | 1.990 | 131 | 1.657 | 1.978 | 183 | 1.654 | 1.973 |
| 28 | 1.701 | 2.048  | 80  | 1.664 | 1.990 | 132 | 1.656 | 1.978 | 184 | 1.653 | 1.973 |
| 29 | 1.699 | 2.045  | 81  | 1.664 | 1.990 | 133 | 1.656 | 1.978 | 185 | 1.653 | 1.973 |
| 30 | 1.697 | 2.042  | 82  | 1.664 | 1.989 | 134 | 1.656 | 1.978 | 186 | 1.653 | 1.973 |
| 31 | 1.696 | 2.040  | 83  | 1.663 | 1.989 | 135 | 1.656 | 1.978 | 187 | 1.653 | 1.973 |
| 32 | 1.694 | 2.037  | 84  | 1.663 | 1.989 | 136 | 1.656 | 1.978 | 188 | 1.653 | 1.973 |
| 33 | 1.692 | 2.035  | 85  | 1.663 | 1.988 | 137 | 1.656 | 1.977 | 189 | 1.654 | 1.973 |
| 34 | 1.691 | 2.032  | 86  | 1.663 | 1.988 | 138 | 1.656 | 1.977 | 190 | 1.653 | 1.973 |
| 35 | 1.690 | 2.030  | 87  | 1.663 | 1.988 | 139 | 1.656 | 1.977 | 191 | 1.653 | 1.972 |
| 36 | 1.688 | 2.028  | 88  | 1.662 | 1.987 | 140 | 1.656 | 1.977 | 192 | 1.653 | 1.972 |
| 37 | 1.687 | 2.026  | 89  | 1.662 | 1.987 | 141 | 1.656 | 1.977 | 193 | 1.653 | 1.972 |
| 38 | 1.686 | 2.024  | 90  | 1.662 | 1.987 | 142 | 1.656 | 1.977 | 194 | 1.653 | 1.972 |
| 39 | 1.685 | 2.023  | 91  | 1.662 | 1.986 | 143 | 1.656 | 1.977 | 195 | 1.654 | 1.972 |
| 40 | 1.684 | 2.021  | 92  | 1.662 | 1.986 | 144 | 1.656 | 1.977 | 196 | 1.653 | 1.972 |
| 41 | 1.683 | 2.020  | 93  | 1.661 | 1.986 | 145 | 1.655 | 1.976 | 197 | 1.653 | 1.972 |
| 42 | 1.682 | 2.018  | 94  | 1.661 | 1.986 | 146 | 1.655 | 1.976 | 198 | 1.653 | 1.972 |
| 43 | 1.681 | 2.017  | 95  | 1.661 | 1.985 | 147 | 1.655 | 1.976 | 199 | 1.653 | 1.972 |
| 44 | 1.680 | 2.015  | 96  | 1.661 | 1.985 | 148 | 1.655 | 1.976 | 200 | 1.653 | 1.972 |
| 45 | 1.679 | 2.014  | 97  | 1.661 | 1.985 | 149 | 1.655 | 1.976 |     |       |       |
| 46 | 1.679 | 2.014  | 98  | 1.661 | 1.984 | 150 | 1.655 | 1.976 |     |       |       |
| 47 | 1.678 | 2.013  | 99  | 1.660 | 1.984 | 151 | 1.655 | 1.976 |     |       |       |
| 48 | 1.677 | 2.012  | 100 | 1.660 | 1.984 | 152 | 1.655 | 1.976 |     |       |       |
| 49 | 1.677 | 2.011  | 101 | 1.660 | 1.984 | 153 | 1.655 | 1.976 |     |       |       |
| 50 | 1.676 | 2.010  | 102 | 1.660 | 1.983 | 154 | 1.655 | 1.975 |     |       |       |
| 51 | 1.675 | 2.008  | 103 | 1.660 | 1.983 | 155 | 1.655 | 1.975 |     |       |       |
| 52 | 1.675 | 2.007  | 104 | 1.660 | 1.983 | 156 | 1.655 | 1.975 |     |       |       |

## Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian



PENGURUS KABUPATEN  
PERSERIKATAN BASEBALL SOFTBALL AMATIR SELURUH INDONESIA  
KABUPATEN BANTUL  
Puluhan AM, RT 03, Argomulyo, Sedayu, Kab. Bantul, DIY. 55752 Telp: 087838608846

### SURAT KETERANGAN Nomor: 26.10.24.PB.Btl

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. B. Evi Suhartini, M.Kes  
Jabatan : Ketua Umum PERBASASI Kabupaten Bantul

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rifka Farris Nadhifa  
NIM : 20601241021  
Program Studi/Jurusan : S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di PERBASASI Bantul dengan Judul:

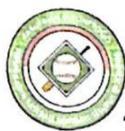
#### **“PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR SOFTBALL PADA ATLET SOFTBALL PUTRI PUSLATKAB BANTUL DAN KULON PROGO”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 29 September 2024  
Pengurus PERBASASI Bantul



Dr. B. Evi Suhartini, M.Kes  
Ketua Umum



**PERSERIKATAN BASEBALL DAN SOFTBALL AMATIR SELURUH INDONESIA  
(PERBASASI)**

**PENGURUS KABUPATEN KULON PROGO**

*Sekretariat : SMA N 1 Wates Jalan Terbahsari No 1, Terbah, Wates, Wates, Kulon Progo*

**CP : 085878235106**

**Surat Keterangan**

Nomor : 21/PERBASASI-KP/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Dwi Martini, M.Pd. Si.  
Jabatan : Ketua Umum PERBASASI Kulon Progo

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rifka Farras Nadhifa  
NIM : 20601241021  
Program Studi/Jurusan : S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di PERBASASI Kulon Progo dengan judul:

**“PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK DASAR SOFTBALL PADA  
ATLET SOFTBALL PUTRI PUSLATKAB BANTUL DAN KULON PROGO”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 14 Oktober 2024



Dra. Dwi Martini, M.Pd. Si

## Lampiran 10. Dokumentasi

### Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar Softball Pada Atlet Softball Putri Puslatkab Bantul dan Kulon Progo

Assalamualaikum Wr. Wb. Salam sehat

Yth. Atlet Softball Putri Bantul dan Atlet Softball Putri Kulon Progo

Perkenalkan saya Rifka Farras Nadhifa, mahasiswa S1 dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Saat ini saya sedang melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Teknik Dasar Softball Pada Atlet Softball Putri Puslatkab Bantul dan Kulon Progo". Oleh karena itu, say:

 Request edit access

teman-teman u.

penelitian ini.

#### Soal Pilihan Ganda

Petunjuk cara mengerjakan soal:

1. Bacalah soal secara seksama
2. Pilih salah satu jawaban (a, b, c, d, atau e) yang menurut Anda paling benar
3. Kerjakan soal secara jujur dan sungguh-sungguh
4. Semua soal wajib untuk dikerjakan

Selamat Mengerjakan!

1. Berikut ini yang merupakan  1 point macam-macam pegangan

melempar bola dalam softball yaitu

- pegangan 2 jari dan 3 jari
- pegangan 2 jari, 3 jari, dan 4 jari
- pegangan 2 jari, 3 jari, dan 5 jari
- pegangan 3 jari dan 4 jari
- pegangan 3 jari, 4 jari, dan 5 jari

2. Berikut ini yang merupakan  1 point macam-macam teknik menangkap bola dalam softball yaitu

- menangkap bola lurus, bola melambung, bola bergulir di tanah
- menangkap bola lurus, bola melambung, dan bola cepat
- menangkap bola lurus, bola bergulir di tanah, dan bola cepat
- menangkap bola lurus dan bola melambung
- menangkap bola melambung, bola cepat, dan bola bergulir