



**PENGARUH LEMPARAN TEKNIK *SLINGSHOT* DAN TEKNIK
WINDMILL TERHADAP HASIL LEMPARAN *PITCHER*
SOFTBALL PADA MAHASISWA SEMESTER 4**

UNWAHAS 2017

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Adhi Prastiko
138010407**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Lemparan Teknik *Slingshot* dan Teknik *Windmill* Terhadap Hasil Lemparan *Pitcher Softball* pada Mahasiswa Semester 4 Unwahas tahun 2017 ” yang disusun oleh :

Nama : Adhi Prastiko
NIM : 138010407
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

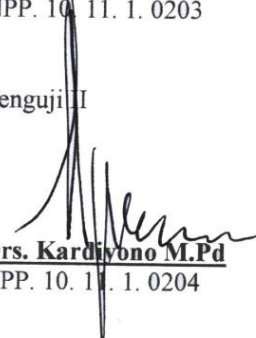
telah dipertahankan dalam hal Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal 31 Januari 2018.

Dewan Penguji Skripsi

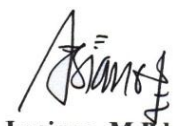
Ketua

Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0203


Penguji I


Drs. Kardivono M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0204

Penguji I


Lusiana, M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0197

Penguji III


Liska Sukivandari M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0208

PERSETUJUAN PEMBIMBING

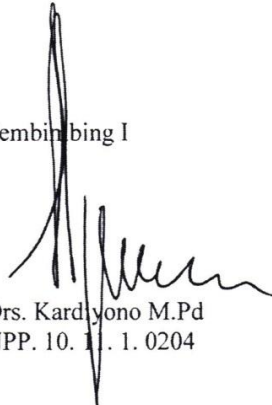
Skripsi dengan judul “Pengaruh Lemparan Teknik *Slingshot* dan Teknik *Windmill* Terhadap Hasil Lemparan *Pitcher Softball* pada Mahasiswa Semester 4 Unwahas tahun 2017 ” yang disusun oleh :

Nama : Adhi Prastiko
NIM : 138010407
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi


Telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke Ujian Skripsi

Semarang, 15 Januari 2018

Pembimbing I


Drs. Kardiyono M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0204

Pembimbing II


Liska Sukiyandari M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0208

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 18 Januari 2018

Yang membuat pernyataan



tiko
010407

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap” (Q.S-Al Insyirah:6-8).

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1 .Bapak Suyanto dan Ibu Retno Susilowati tercinta yang tak pernah lelah mendidik dan memberikan kasih sayang, terima kasih atas do'a dan dukungannya selama ini.
2. Kakak Reno, Kakak Dinna, Kakak Tito ku tersayang yang selalu membantu saya dalam hal apapun.
3. Para Sahabat dan teman-teman seperjuangan terutama PJKR 13 C yang telah menemani saya selama ini dalam menuntut ilmu dan *brother cost*.
4. Semua Mahasiswa Semester 4 yang sudah menjadi Sampel Penelitian.
5. Almamater FKIP UNWAHAS yang telah membantuku dan tempatku belajar dalam hal akademis maupun hal lainnya.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNWAHAS.
2. Drs. Kardiyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNWAHAS yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Kardiyono, M.Pd. Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Liska Sukiyandari, M.Pd. Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh mahasiswa PJKR semester 4 Unwahas yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.

7. Bapak Suyanto dan Ibu Retno Susilowati tercinta yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Dan atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.



ABSTRAK

Adhi Prastiko, 2018. Pengaruh Lemparan Teknik *Slingshot* dan Teknik *Windmill* Terhadap Hasil Lemparan *Pitcher Softball* Mahasiswa Semester 4 Unwahas Tahun 2018. Skripsi. Jurusan PJKR. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Kata Kunci : Teknik *Slingshot*, Teknik *Windmill*, Hasil Lemparan *Pitcher Softball*.

Permasalahan yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada pengaruh lemparan teknik *slingshot* terhadap hasil lemparan *pitcher softball* ? 2) Apakah ada pengaruh lemparan teknik *windmill* terhadap hasil lemparan *pitcher softball* ? dan 3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara lemparan teknik *slingshot* dan teknik *windmill* terhadap hasil lemparan *pitcher softball* ?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) pengaruh lemparan teknik *slingshot* terhadap hasil lemparan *pitcher softball*, 2) pengaruh lemparan teknik *windmill* terhadap hasil lemparan *pitcher softball*, dan 3) perbedaan pengaruh antara lemparan teknik *slingshot* dan teknik *windmill* terhadap hasil lemparan *pitcher softball*.

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Unwahas semester 4 tahun 2018 yang berjumlah 24 Mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil dari kedua analisis metode latihan lemparan dengan latihan teknik *slingshot* yang hanya mengalami peningkatan sebesar 4,5 bila dirubah dalam bentuk persen 37,5 % sedangkan teknik *windmill* dapat dilihat kenaikan terhadap hasil lemparan *pitcher softball* lebih besar dibanding menerapkan metode latihan teknik *slingshot* yaitu sebesar 5,0 bila dirubah dalam bentuk persen 41,66%. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan lemparan teknik *windmill* berpengaruh lebih menguntungkan dalam meningkatkan kemampuan terhadap hasil lemparan *pitcher softball* pada mahasiswa semester 4 Unwahas 2018 dibanding dengan pemberian latihan lemparan teknik *slingshot*.

Mengacu dari hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu : 1) Untuk mendapatkan hasil lemparan *pitcher* yang keras, cepat dan akurat, maka perlu memperhatikan teknik *windmill* dan teknik *slingshot* dengan memberikan basis latihan lemparan secara terprogram. 2) Saat latihan lemparan *pitcher* , perlu menekankan latihan mengombinasikan atau mengkoordinasikan teknik *windmill* dan teknik *slingshot* agar menghasilkan lemparan yang tepat sasaran (hasil). 3) Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi agar diperoleh hasil yang lebih optimal.

ABSTRACT

Adhi Prastiko,2018. The effect slingshot and windmill technique to the softball pitcher result, student of 4th semester Unwahas 2018. Thesis, Education: Physical Health and Refreshment, Majoring in Pedagogy and Educational Science, Wahid Hasyim University Semarang.

Key Words : Technique Slingshot, Technique Windmill, The Result of Softball Pitcher

The main problems of this research are (1) is have an the effect through slingshot technique to softball pitcher result ? (2) is there any effect of windmill technique on softball pitcher result ? and (3) is there any difference of effect between sheets of technique slingshot and windmill techniques on softball pitchers ?. This study aims to determine: (1) the effect of throwing slingshot technique on the result of softball pitchers, (2) the effect of windmill technique on the result of softball pitcher, (3) the difference effect between throwing technique of slingshot and windmill technique resulted by softball pitcher

Research method used by writer is descriptive method with quantitative approach. Quantitative research is a research method based on the philosophy of positivism, used to examine the population or a particular sample, Population and sample in this research is Unwahas student 4th semester of year 2018 which amounted to 24 student, data collection using research instruments, statistical data analysis, with the aim to test the hypothesis that has been set.

Based on the results of both the analysis of the throwing technique with the slingshot technique an increase of 4.5 when changed in the form of 37.5% percent while the windwill technique can be seen that the increase of the softball pitcher is greater than applying the slingshot technique that is 5.0 if it is changed in percentage 41.66% .Thus it can be concluded that the practice of throwing windmill technique is more effective in improving the ability to throw softball pitchers on all the 4th student of Education Physical Health and Refreshment, Wahid Hasyim University Semarang 2018 compared with the training of throwing technique slingshot

Refers to the results of this research, the authors can give some suggestions, they are: (1) to get the results of the pitcher's hard, fast, and accurate, it is necessary to pay attention to the windmill technique and the slingshot technique by giving the base of the programmed tossing practice. (2) during the pitcher training, emphasizing the practice of combining or coordinating windmill techniques and slingshot techniques to produce the right throw target (result). (3) for other research to conduct similar research, should make the result of this research as reference material in order to obtain more optimal result

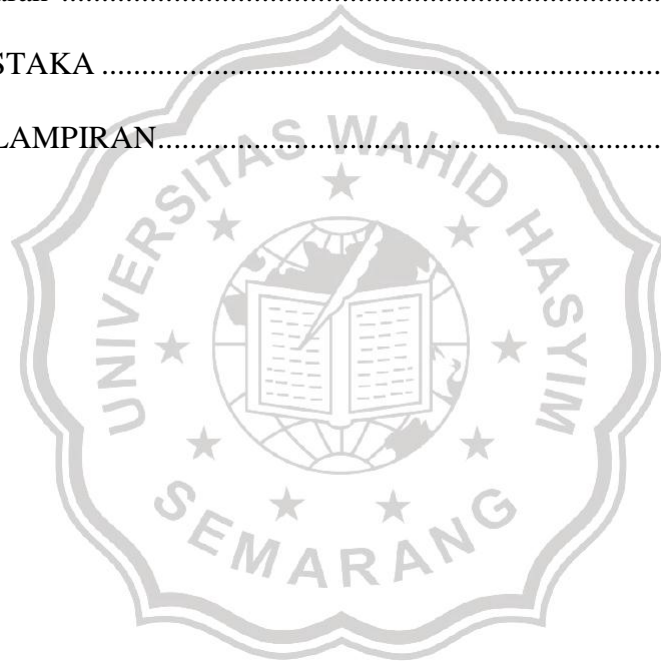
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
PENGESAHAN KELULUSAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Landasan Teori	8

2.1.1 Sejarah <i>Softball</i> di Indonesia	8
2.1.2 Pengertian <i>Softball</i>	8
2.1.2.1 Peralatan dan Kelengkapan <i>Softball</i>	10
2.1.2.2 Posisi Pemain	14
2.1.3 Teknik Dasar Permainan <i>Softball</i>	17
2.1.4 Peraturan Permainan <i>Softball</i>	21
2.1.5 Pengertian Melempar	31
2.1.5.1 Jenis Lemparan	31
2.1.6 Lemparan Pitcher	35
2.1.7 Teknik <i>Slingshot</i>	35
2.1.8 Teknik <i>Windmill</i>	36
2.1.9 Hasil Lemparan (<i>strike</i>)	37
2.1.9.1 Lemparan Pitcher yang sah	38
2.1.9.2 Lemparan Pitcher yang salah	39
2.1.10 Latihan	40
2.1.10.1 Latihan Teknik	40
2.1.10.2 Prinsip Latihan	41
2.1.11 Pengaruh Lemparan	41
2.1.12 Karakteristik Mahasiswa	42
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	43
2.3 Kerangka Berpikir	45
2.4 Hipotesis	47

BAB III METODE PENELITIAN.....	48
3.1 Metode Penelitian	48
3.2 Desain Penelitian	49
3.3 Penentuan Populasi dan Sampel	50
3.3.1 Penentuan Populasi	50
3.3.2 Penentuan Sampel	50
3.4 Variabel Penelitian.....	51
3.4.1 Variabel Bebas	51
3.4.2 Variabel Terikat	51
3.5 Instrumen Penelitian.....	51
3.6 Prosedur Penelitian.....	53
3.7 Teknik Pengumpulan Data	54
3.8 Teknik Analisis Data	55
3.8.1 Uji Prasyarat Analisis Data	56
3.8.1.1 Uji Normalitas	56
3.8.1.2 Uji Homogenitas	56
3.8.2 Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	59
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	59
4.1.2 Kelompok Lemparan Teknik <i>Slingshot</i>	59
4.1.3 Kelompok Lemparan Teknik <i>Windmill</i>	60
4.2 Pengujian Hipotesis	62
4.2.1 Pemberian Lemparan Teknik <i>Slingshot</i>	62

4.2.2 Pemberian Lemparan Teknik <i>Windmill</i>	64
4.2.3 Perbandingan Antara Lemparan Teknik <i>Slingshot</i> dan <i>Windmill</i>	66
4.3 Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	70
5.3 Keterbatasan Penelitian	71
5.4 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	76



DAFTAR TABEL

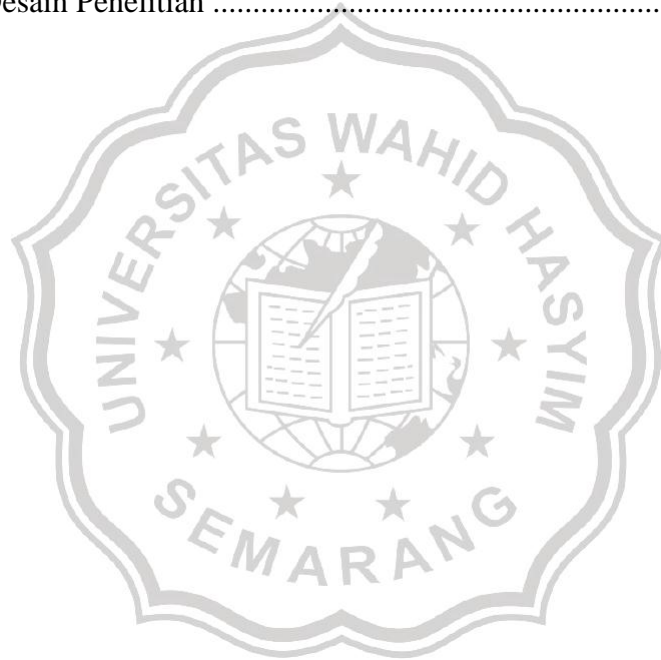
Tabel	Halaman
4.1 Data Hasil Penelitian Kelompok I	60
4.2 Data Hasil Penelitian Kelompok II	61
4.3 Pengajuan Data Pada Kelompok I dan Kelompok II	62
4.4 <i>Paired Samples Statistics Slingshot</i>	63
4.5 <i>Paired Samples Test Slingshot</i>	63
4.6 <i>Paired Samples Correlations Slingshot</i>	64
4.7 <i>Paired Samples Statistics Windmill</i>	64
4.8 <i>Paired Samples Test Windmill</i>	65
4.9 <i>Paired Samples Correlations Windmill</i>	66



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pemukul	11
Gambar 2. Bola	11
Gambar 3. <i>Home Plate</i>	12
Gambar 4. <i>Glove</i>	12
Gambar 5. <i>Base</i>	13
Gambar 6. Sepatu	13
Gambar 7. <i>Masker dan Body Protektor</i>	14
Gambar 8. Ukuran Lapangan tanpa skala	15
Gambar 9. Melempar Bola	17
Gambar 10. Menangkap Bola	18
Gambar 11. Memukul Bola	19
Gambar 12. Berlari antar <i>base</i>	20
Gambar 13. <i>Sliding</i>	20
Gambar 14. <i>Umpire Wasit Softball</i>	21
Gambar 15. Lemparan Atas	32

Gambar 16. Lemparan Bawah	33
Gambar 17. Lemparan Samping.....	34
Gambar 18. Pitcing Setengah Putaran	36
Gambar 19. Pitcing Satu Putaran	37
Gambar 20. <i>Strike Zone</i>	37
Gambar 21 : Desain Penelitian	49



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	77
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari FKIP UNWAHAS.....	78
Lampiran 3. Program Latihan	79
Lampiran 4. Kurikulum Semester 4 PJKR Unwahas tahun 2018.....	81
Lampiran 5. Daftar Kehadiran	82
Lampiran 6. Data Hasil <i>Pretest</i> Ketrampilan Lemparan <i>Pitcher</i>	83
Lampiran 7. Data Perangkingan	84
Lampiran 8. Data <i>Matching-Pair</i>	85
Lampiran 9. Tabel Kelompok Eksperimen <i>Slingshot</i>	86
Lampiran 10. Tabel Kelompok Eksperimen <i>Windmill</i>	87
Lampiran 11. Olah Data Menggunakan SPSS	88
Lampiran 12. Dokumentasi	90