



PENGARUH LATIHAN LEMPARAN ATAS DENGAN *FUNGO HIT FLY BALL* DAN *SOFT TOSS BALL* TERHADAP HASIL PUKULAN SWING SOFTBALL PADA MAHASISWA PJKR UNWAHAS 2018

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Alfiyan Ade Safutra
138010311**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan Lemparan Atas Dengan *Fungo Hit Fly Ball* Dan *Soft Toss Ball* Terhadap Hasil Pukulan *Swing Softball* Pada Mahasiswa Pjkr Unwahas 2017”, yang disusun oleh:

Nama : Alfiyan Ade Safutra

Nim : 138010311

Telah di setujui oleh dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**

Semarang, 1 Maret 2018

Dosen Pembimbing I



Lusiana, M.Pd
NIP. 10. 11. 0197

Dosen Pembimbing II



Catur Wahyu P, M.Pd
NIP 10.15.1.0327

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul : “**Pengaruh Latihan Lemparan Atas Dengan *Fungo Hit Fly Ball Dan Soft Toss Ball Terhadap Hasil Pukulan Swing Softball Pada Mahasiswa Pjkr Unwahas 2018***” yang di susun oleh :

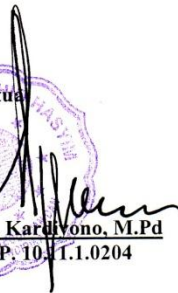
Nama : Alfian Ade Safutra

Nim : 138010311

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Telah Di Pertahankan Dalam Ujian Skripsi Di Depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang Pada Tanggal 7 Mei 2018.

Dewan Penguji Skripsi


Ketua
Dr. Kardivono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji I



Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji II



Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

Penguji III



Catur Wahyu P. M.Pd
NPP.10.11.1.0327

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di universitas wahid hasyim maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 07.05.2018

Yang membuat pernyataan



(ALFIYAN ADE SAFUTRA)

NIM : 138010311

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. “ Keberhasilan Adalah Kemampuan Untuk Melewati Dan Mengatasi Dari Satu Kegagalan Ke Kegagalan Berikutnya Tanpa Kehilangan Semangat”
(Winston Churchill)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini Penulis mempersembahkan kepada :

1. ALLAH SWT yang selalu senantiasa menuntun hidupku
2. Kedua Orang Tuaku, Ayah Mariyadi dan Ibu Kasih, yang tak pernah lelah mendidik dan memberikan kasih sayang, terima kasih atas do'a dan dukunganya selama ini.
3. Kepada Mbah Suwarti yang selalu membantu saya dalam hal apapun.

ABSTRAK

Alfiyan Ade Safutra. 2018. Pengaruh Latihan Lemparan Atas Dengan *Fungo Hit Fly Ball* Dan *Soft Toss Ball* Terhadap Pukulan *Swing Softball* Pada Mahasiswa Pjkr Unwahas 2018. Skripsi. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing Lusiana, M.Pd dan Catur Wahyu P, M.Pd.

Kata Kunci : *Softball, Fungo Hit Fly Ball* dan *Soft Toss Ball*

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana pemberian latihan dalam meningkatkan hasil pukulan *Swing* pada Mahasiswa PJKR Unwahas 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara metode latihan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan *Swing* pada Mahasiswa PJKR Unwahas 2018. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa semester 5 yang sudah pernah menempuh mata kuliah *Softball* dari kelas A (18) B (21) C (19), karna sampel relatif hampir sama maka kita ambil sampel kelas B yang berjumlah 21 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Purposive sampling dengan rancangan Pretest Posttest Design. Variabel penelitian ini yaitu variabel bebas latihan *Fungo Hit Fly Ball* dan latihan *Soft Toss Ball*, variabel terikat hasil pukulan *Swing Softball*. Metode penelitian menggunakan tes dan pengukuran dengan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk ($\alpha = 0,05\%$) dan uji homogenitas dengan levene ($\alpha = 0,05\%$).

Penghitungan data latihan *fungo hit fly ball* diperoleh rata-rata pre-test 3,55 dan post-test 7,00 dengan nilai probabilitas ($p = 0,000 < 0,05$) berarti ada pengaruh latihan *fungo hit fly ball*. Penghitungan data latihan *soft toss ball* diperoleh rata-rata pre-test 3,70 dan post-test 8,00 dengan nilai probabilitas ($p = 0,000 < 0,05$). berarti ada pengaruh pada latihan *soft toss ball*. Perhitungan hasil post-test diperoleh rata-rata 7,00 dan 8,00 berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *fungo hit fly ball* dan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan *Swing Softball* dengan pengaruh latihan *fungo hit fly ball* lebih rendah dengan presentase peningkatan 31% sedangkan *soft toss ball* 43%

Simpulan penelitian ini adalah 1. Latihan *Fungo Hit Fly Ball* berpengaruh terhadap hasil pukulan *Swing Softball* 2. Latihan *Soft Toss Ball* berpengaruh terhadap hasil pukulan *Swing softball* 3. Dalam penelitian ini latihan *Soft Toss Ball* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *Fungo Hit fly ball* terhadap hasil pukulan *Swing Softball*. saran yang dapat diberikan: Bagi mahasiswa dalam melatih pukulan perlu berlatih secara kontinu agar lebih efektif . Bagi dosen kedua latihan ini dapat dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil pukulan. Bagi penulis lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bahan agar hasil yang diperoleh lebih baik dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

ABSTRACT

Alfiyan Ade Safutra. 2018. *Impact The Calculation Top Throw With Fungo Hit Fly Ball and Soft Toss Ball On The Result Of Swing Softball Hitting For Students PJKR Unwahas 2018.* Undergraduate Thesis. Physical Education And Health Recreation Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim University Semarang. Thesis Advisoes: Lusiana, M.Pd and Catur Wahyu P, M.Pd.
Keywords: Softball, Fungo Hit Fly Ball, and Soft Toss Ball

The problem which is researched in this study is giving exercise to increase the result of Swing hitting technique to Students of PJKR Wahid Hasyim University 2018. This research aims to find the influence between Fungo Hit Fly Ball, and Soft Toss Ball exercise method on Swing hitting technique in Students of PJKR Wahid Hasyim University 2018. The sample of this study is the students in 5th semester who have taken the Softball course from the class A (18) B (21) C (19). As the samples are relatively the same, we took the sample from the class B of 21 students. The sampling used Purposive sampling method with Pretest-Posttest Design. The variables of this study are included independent variables that consist of Fungo Hit Fly Ball and Soft Toss Ball practice, and dependent variable that consists of Swing Softball hitting technique. The research method used test and measurements with prerequisite analysis test including data normality test with Shapiro-Wilk ($\alpha = 0,05\%$) and homogeneity test with Levene ($\alpha = 0,05\%$).

The calculation of Fungo Hit Fly Ball exercise data was obtained by average pre-test 3,55 and post-test of 7.00 with probability value ($p = 0,000 < 0,05$). It means that Fungo Hit Fly Ball practice has a significant impact. The calculation of Soft Toss Ball practice data was obtained by average pre-test 3,70 and post-test of 8.00 with probability value ($p = 0,000 < 0,05$). It means that Soft Toss Ball practice also has a significant impact. The average of post-test results were 7.00 and 8.00. It means that there is a significant difference of the impact between Fungo Hit Fly Ball and Soft Toss Ball exercises to the Softball Swing hitting. The result of the Fungo Ball Fungo Hit exercise was lower with increasing percentage of 31 % while Soft Toss Ball 43%.

It can be concluded that 1. Exists on Fungo Hit Fly Ball There is an impact practice on the result of Swing Softball 2. Exist on Soft Toss Ball There is an impact practice on the result of Swing softball 3. In this research, Soft Toss Ball exercise is more effective than Fungo Hit Fly Ball to Swing Softball hitting result. Suggestions that can be given: For students in training the hitting technique need to practice continuously to get more effective results. For the lecturers, both of this exercise can be used as a variation of exercise to improve the results of the hitting. For other authors who are interested in doing similar research may use the results of this study as a reference material so that the results obtained is better and can be justified scientifically.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal 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 Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Unwahas.
2. Dr. Kardiyono M.Pd 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 Kaprodi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
4. Lusiana, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan Skripsi.
5. Catur Wahyu P , M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.


6. Seluruh mahasiswa PJKR semester 5 Unwahas yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.
7. Bapak Mariyadi dan Ibu Kasih tercinta yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
8. PJKR 13 Sahabat serta saudaraku seangkatan yang telah berjuang bersama.
9. 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 penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Mei 2018

Penulis



Alfiyan Ade Safutra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Deskripsi Teoritik	9

2.1.1. Sejarah Softball di Indonesia	9
2.1.2. Pengertian Softball.....	9
2.1.2.1. Peralatan Permainan Softball	11
2.1.2.2. Peraturan Permainan Softball.....	17
2.1.2.3. Teknik Dasar Permainan Softball.....	20
2.1.3. Pengertian Melempar	22
2.1.3.1. Jenis Lemparan.....	22
2.1.4. Kemampuan Memukul Bola	25
2.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Pukulan <i>Swing</i>	26
2.1.6. Teknik Memukul Bola	28
2.1.7. Cara Memegang/Memukul	32
2.1.8. Jenis-Jenis Pukulan Softball	33
2.1.9. Pengertian latihan <i>Fungo Hit Fly Ball Dan Soft Toss Ball</i>	36
2.1.10. Latihan	38
2.1.11. Karakter Mahasiswa PJKR	40
2.2. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	41
2.3. Kerangka Berfikir	42
2.4. Hipotesis	44

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian.....	45
3.2. Populasi Dan Sampel.....	46
3.3. Variabel Penelitian.....	47
3.4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	48

3.4.1. Instrumen Penelitian.....	48
3.4.2. Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.5. Teknik Analisis Data	53
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	58
4.1.1. Kelompok <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	58
4.1.2. Kelompok <i>Soft Toss Ball</i>	60
4.2. Pengujian Hipotesis	62
4.2.1. Analisis Prasyarat kelompok <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	62
4.2.2. Analisis Prasyarat kelompok <i>Soft Toss Ball</i>	66
4.2.3. Perbandingan antara <i>Fungo Hit Fly Ball</i> dan <i>Soft Toss Ball</i>	70
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	71
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	73
5.2. Implikasi Hasil Penelitian	73
5.3. Keterbatasan Penelitian	74
5.4. Saran	75
 DAFTAR PUSTAKA	 76
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kajian Penelitian Relevan	41
Tabel 3.2. Form Penilaian Pukulan <i>Swing</i>	52
Tabel 3.3. Kategori Penilaian.....	53
Tabel 3.4. Penilaian Acuan Patokan	53
Tabel 4.1. Data Hasil Penelitian Kelompok I <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	59
Tabel 4.2. Data Hasil Penelitian Pada Kelompok II <i>Soft Toss Ball</i>	60
Tabel 4.3. Diskripsi Data Hasil Tes Pukulan <i>Swing SoftBall</i>	61
Tabel 4.4. <i>Test of Normality</i> Kelompok <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	62
Tabel 4.5. <i>Tes of Homogenitiy of Variance Fungo Hit Fly Ball</i>	63
Tabel 4.6. <i>Paired Samples Statistics Fungo Hit Fly Ball</i>	63
Tabel 4.7. <i>Paired Samples Test Fungo Hit Fly Ball</i>	64
Tabel 4.8. <i>Paired Samples Correlations Fungo Hit Fly Ball</i>	65
Tabel 4.9. <i>Test of Normality</i> Kelompok <i>Soft Toss Ball</i>	65
Tabel 4.10. <i>Tes of Homogenitiy of Variance Soft Toss Ball</i>	66
Tabel 4.11. <i>Paired Samples Statistics Soft Toss Ball</i>	66
Tabel 4.12. <i>Paired Samples Test Fungo Soft Toss Ball</i>	67
Tabel 4.13. <i>Paired Samples Correlations Soft Toss Ball</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Softball	12
Gambar 2.2. Bat Softball.....	13
Gambar 2.3. Bola Softball.....	14
Gambar 2.4. Base I, II, Dan III	14
Gambar 2.5. Home Plate/Base IV	15
Gambar 2.6. Tempat Pitcher (Pitcher's Plate)	15
Gambar 2.7. Glove	16
Gambar 2.8. Sepatu Softball	16
Gambar 2.9. Body Protector.....	17
Gambar 2.10. Lemparan Atas	23
Gambar 2.11. Lemparan Samping	24
Gambar 2.12. Lemparan Bawah.....	24
Gambar 2.13. Posisi Open stand	29
Gambar 2.14. Posisi Close stand.....	30
Gambar 2.15. Posisi Square stand.....	31
Gambar 2.16. Cara Memegang Bet.....	33
Gambar 2.17. Pukulan Swing	35
Gambar 2.18. Pukulan Bunt	35
Gambar 2.19. Bagan Krangka Berfikir	43
Gambar 3.1. Bagan Skema Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ketetapan Dosen Pembimbing	79
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari PJKR Unwahas	80
Lampiran 3. Kurikulum PJKR Unwahas 2018	81
Lampiran 4. Jadwal Mata kuliah PJKR Unwahas 2018.....	82
Lampiran 5. Program Latihan	83
Lampiran 6. Daftar Kehadiran	84
Lampiran 7. Data Hasil <i>Pretest</i> Ketrampilan Pukulan	85
Lampiran 8. Data Rangking dan Pembagian Kelompok.....	86
Lampiran 9. Daftar Kelompok Eksperimen <i>Fungo Hit fly ball</i>	87
Lampiran 10. Daftar Kelompok Eksperimen <i>Soft toss ball</i>	88
Lampiran 11. Data Hasil <i>Posttest</i> kelompok <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	89
Lampiran 12. Data Hasil <i>Posttest</i> kelompok <i>Soft toss Ball</i>	90
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian kelompok <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	91
Lampiran 14. Data Hasil Penelitian kelompok <i>Soft Toss Ball</i>	92
Lampiran 15. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Semua Kelompok.....	93
Lampiran 16. Olah Data Menggunakan SPSS	94
Lampiran 17. Dokumentasi.....	97