



**PENGARUH LATIHAN *PITCHING SLINGSHOT* JARAK
TETAP DAN BERTAHAP TERHADAP HASIL *PITCHING*
SOFTBALL MAHASISWA SEMESTER 4 PJKR UNWAHAS
TAHUN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Noviantoro Dwi Nugroho
148010048**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “*Pengaruh Latihan Pitching Slingshot Jarak Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil Pitching Softball Mahasiswa Semester 4 PJKR UNWAHAS Tahun 2017/2018*”, yang disusun oleh:

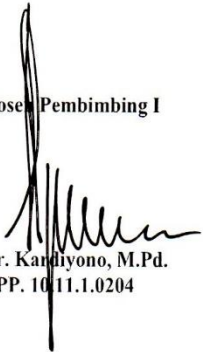
Nama : Noviantoro Dwi Nugroho

NIM : 148010048


Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, 12 Juli 2018

Dosen Pembimbing I


Dr. Kardiyo, M.Pd.
NPP. 10.11.1.0204

Dosen Pembimbing II


Yudhi Purnama, M.Pd.
NPP. 10.16.1.036

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Pitching Slingshot* Jarak Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil *Pitching Softball* Mahasiswa Semester 4 PJKR Unwahas Tahun 2017/2018” Yang disusun oleh :

Nama : Noviantoro Dwi Nugroho

NIM : 148010048

Program Studi : PJKR

telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : Senin, 6 Agustus 2018

Dewan Penguji Skripsi



Penguji II

Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.024

Penguji I

Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0203

Penguji III

Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.16.1.0364

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, 12 Juli 2018

Yang membuat pernyataan



(Noviantoro Dwi Nugroho)

NIM : 148010048

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- *Patience is a key element of succes* (Bill Gates)

Persembahan :

Sebagai tanda terimakasih atas segala dukungan dan doa yang diberikan kepada peneliti, sehingga peneliti bisa sampai ke titik ini:

- 1.) Bapak Kusriyanto dan Ibu Sri Puji Wahyuni, serta keluarga yang tercinta
- 2.) Risqi Firoh Khakim sebagai partner skripsi
- 3.) Semua Mahasiswa PJKR Unwas
- 4.) Semua Mahasiswa PJKR Semester 4 yang sudah menjadi Sampel Penelitian
- 5.) Almamater FKIP UNWAHAS

ABSTRAK

Noviantoro Dwi Nugroho. 2018. “Pengaruh Latihan *Pitching Slingshot* jarak tetap dan Jarak Bertahap Terhadap Hasil *Pitching Softball* Mahasiswa Semester 4 PJKR Unwahas Tahun 2017/2018”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd. dan Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata Kunci : Latihan, *Pitching Slingshot*, Latihan *Pitching Softball*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1.) Pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak tetap terhadap hasil *pitching softball*, 2.) Pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak bertahap terhadap hasil *pitching softball*, dan 3) Perbedaan pengaruh antara latihan *pitching slingshot* jarak tetap dan jarak bertahap terhadap hasil *pitching softball*.

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 yang berjumlah 24 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan sistem A-B-B-A dengan rancangan *Pretest-Posttest Design*. Variabel Penelitian ini yaitu variable bebas latihan *pitching slingshot* jarak tetap dan latihan *pitching slingshot* jarak bertahap, variable terikat hasil *pitching softball*. Metode penelitian menggunakan pengukuran dengan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data dengan *kolmogrov-smirnov* ($\alpha=0,05$) dan uji homogenitas dengan *levene* ($\alpha=0,05$)

Berdasarkan hasil dari perhitungan data latihan *pitching slingshot* jarak tetap diperoleh skor rata-rata *pre-test* 7,91 poin dan *post-test* 12,91 poin dengan nilai probabilitas (p) = 0,000 ($<0,05$) berarti ada pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak tetap. Sedangkan perhitungan data latihan *pitching slingshot* jarak bertahap diperoleh skor rata-rata *pre-test* 7,916 poin dan *post-test* 14,333 poin dengan nilai probabilitas (p) = 0,000 ($<0,05$) berarti ada pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak bertahap. Perhitungan dari *post-test* dari kedua metode latihan diperoleh rata-rata 12,91 dan 14,333 berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *pitching slingshot* jarak tetap dan latihan *pitching slingshot* jarak bertahap terhadap hasil *pitching softball* dengan pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak bertahap lebih baik dengan presentase peningkatan 53,46% sedangkan latihan *pitching slingshot* jarak tetap hanya 41,66%.

Simpulan penelitian ini adalah 1.) Ada pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak tetap terhadap hasil *pitching softball* 2.) Ada pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak bertahap terhadap hasil *pitching softball* 3.) Latihan *pitching slingshot* jarak bertahap lebih berpengaruh daripada latihan *pitching slingshot* jarak tetap.

ABSTRACT

Noiantoro Dwi Nugroho. 2018. The effect of the constant and gradual range of pitching slingshot exercise against of PJKR Unwahas in academic year of 2017/2018. PJKR Departments Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim University Semarang, Mentor I Dr. Kardiyono, M.Pd. and Mentor II Yudhi Purnama, M.Pd.

Keyword : Exercise, Pitching Slingshot, and Pitching Exercise

The purpose of this research is to know : 1.) The effect of constant range on the pitching slingshot exercise to the pitching softball result. 2.) The effect of gradual range on the pitching slingshot exercise to the pitching softball result. 3.) The different effect between constant and gradual range of pitching slingshot exercise against the pitching softball exercise.

This research is using descriptive method with quantitative approach. Population and sample of this research taken from 4th Semester of PJKR Unwahas student in academic year of 2017/2018 with total subject of 24 students. The sampling technique is using A-B-B-A system with pretest and posttest design. The research variable consist of independent variable of constant and gradual range of pitching slingshot exercise, while the dependent variable is the pitching softball result. Research method using measurement of prerequisite analysis test includes normality data with Kolmogorov-smirnov ($\alpha=0,05$), and homogeneity test with Levene ($\alpha=0,05$).

Based on the result of the constant range of pitching slingshot exercise data calculation obtained average score of pretest 7,91 points and posttest 12,91 points with probability value of $(p)=0,000$ ($<0,05$) means there is effect on constant pitching slingshot exercise. Meanwhile, calculation of gradual pitching slingshot exercise obtained average score of pretest 7,916 points and posttest 14,333 points with probability $(p)=(0,000)$ ($<0,05$) means there is effect on gradual pitching slingshot exercise. Calculation from both two exercise methods obtained average score of 12,91 points and 14,333 points, means there is significant effect difference between constant and gradual pitching slingshot exercise against the pitching softball result with conclusion on the effect of gradual range is higher with percentage of 53,46%, while gradual pitching slingshot exercise only obtained 41,66%.

The conclusion of this research are : 1.) There is effect on constant range of pitching softball exercise against softball pitching result. 2.) There is effect on gradual range of pitching softball exercise against softball pitching result 3.) Gradual range of pitching slingshot exercise is more influential rather than constant range softball pitching exercise result.

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.) Dr. 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.) Dr. Kardiyono, M.Pd. Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
- 5.) Yudhi Purnama, 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 Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.

6. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

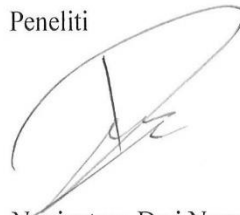
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

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.

Semarang, 12 Juli 2018

Peneliti



Noviantoro Dwi Nugroho

148010048

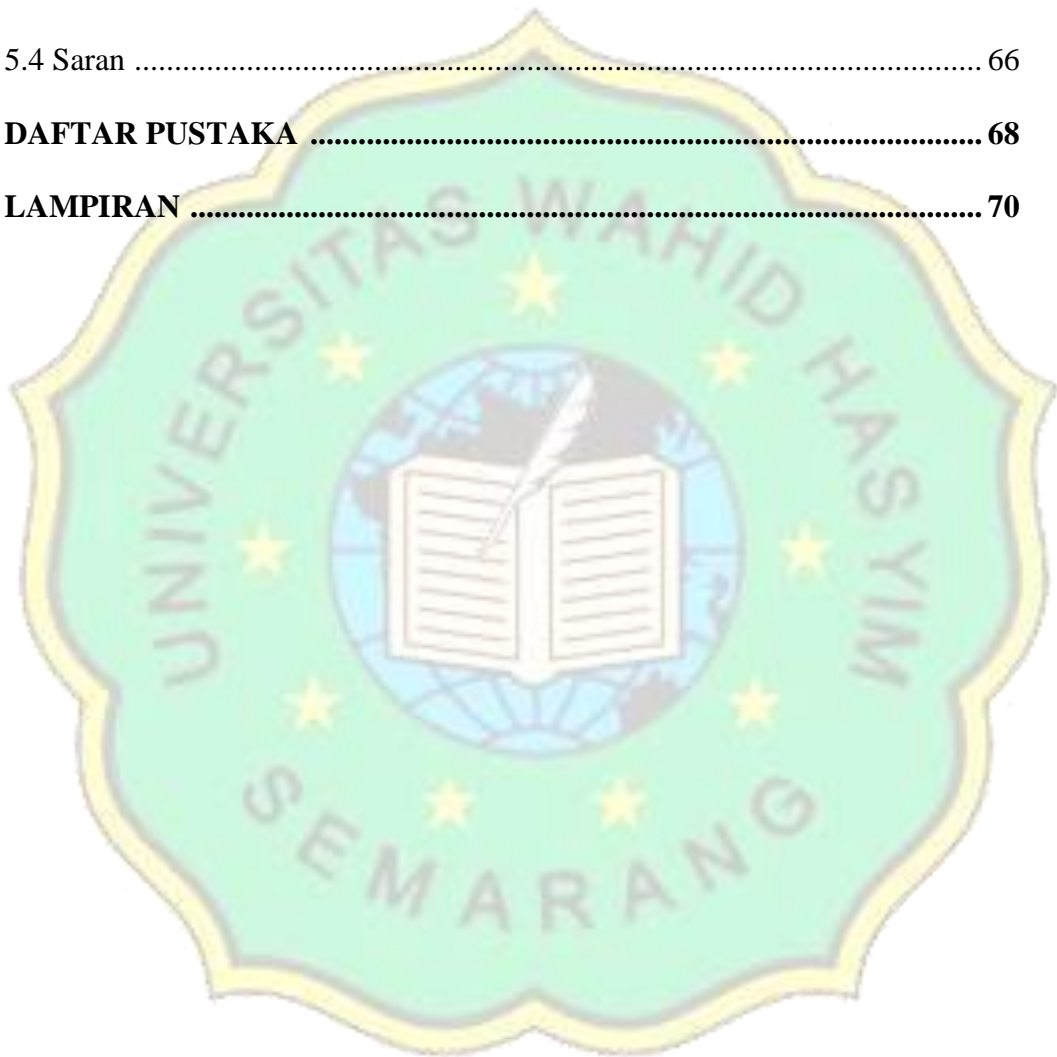
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
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	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Deskripsi Teoritik	8

2.1.1 Permainan <i>Softball</i>	8
2.1.2 Alat dan Perlengkapan	9
2.1.3 Teknik Dasar <i>Softball</i>	13
2.1.4 Teknik Dasar <i>Pitching</i>	21
2.1.5 Teknik Dasar <i>Pitching</i> Teknik <i>Slingshot</i>	25
2.1.6 Latihan	26
2.1.7 Ketepatan atau Akurasi	28
2.1.8 Kekuatan atau Power	29
2.1.9 Karakteristik Mahasiswa	30
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	31
2.3 Kerangka Berfikir	36
2.3.1 Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Jarak Tetap.....	38
2.3.2 Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Jarak Bertahap	38
2.4 Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Pendekatan Penelitian	40
3.1.1 Populasi dan Sampel	41
3.1.2 Penentuan Populasi	42
3.1.3 Penentuan Sampel	42
3.2 Variabel Penelitian	42
3.2.1 Variabel Bebas	42
3.2.2 Variabel Terikat	42
3.3 Instrumen Penelitian	43

3.3.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	44
3.4 Metode Pengumpulan Data	44
3.5 Prosedur Penelitian	45
3.6 Teknik Pengumpulan Data	46
3.7 Teknik Analisis Data	48
3.7.1 Validitas Rancangan	48
3.7.2 Uji Prasyarat Analisis Data	50
3.7.2.1 Uji Normalitas	50
3.7.2.2 Uji Homogenitas	50
3.7.2.3 Uji Hipotesis	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	53
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	53
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	53
4.1.2 Kelompok I (Latihan <i>Pitching Slingshot</i> Jarak Tetap)	53
4.1.3 Kelompok II (Latihan <i>Pitching Slingshot</i> Jarak Bertahap)	54
4.2 Uji Prasyarat	56
4.2.1 Uji Normalitas	56
4.2.2 Uji Homogenitas	56
4.3 Pengujian Hipotesis	58
4.3.1 Latihan <i>Pitching Slingshot</i> Jarak Tetap	58
4.3.2 Latihan <i>Pitching Slingshot</i> Jarak Bertahap.....	59
4.3.3 Perbandingan Latihan <i>Pitching Slingshot</i> Jarak Tetap dengan Latihan <i>Pitching Slingshot</i> Jarak Bertahap	61

4.4 Pembahasan	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Simpulan	65
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	65
5.3 Keterbatasan Penelitian	66
5.4 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Pada Kelompok I	54
Tabel 4.2 Data Hasil Penelitian Pada Kelompok II	55
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kelompok I dan Kelompok II.....	56
Tabel 4.4 Tabel Uji Normalitas	57
Tabel 4.5 Hasil Tes Uji Homogenitas	57
Tabel 4.6 <i>Paired Sampel Statistics</i> Kelompok I	58
Tabel 4.7 <i>Paired Sample Test</i> Kelompok I	58
Tabel 4.8 <i>Paired Sample Correlations</i> Kelompok I	59
Tabel 4.9 <i>Paired Samples Statistics</i> Kelompok II	60
Tabel 4.10 <i>Paired Samples Test</i> Kelompok II.....	60
Tabel 4.11 <i>Paired Samples Corelations</i> Kelompok II.....	61



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Glove</i> dan <i>Mitts</i>	10
Gambar 2.2 Bola	10
Gambar 2.3 Pemukul.....	11
Gambar 2.4 Sepatu	11
Gambar 2.5 Masker dan <i>Body Protector</i>	12
Gambar 2.6 Helm	12
Gambar 2.7 Seragam	13
Gambar 2.8 Teknik Lemparan Atas	14
Gambar 2.9 Teknik Lemparan Samping	14
Gambar 2.10 Teknik Lemparan Bawah	15
Gambar 2.11 Teknik <i>Pitching Slingshot</i> (setengah putaran)	16
Gambar 2.12 Teknik <i>Pitching Windmill</i> (satu putaran)	16
Gambar 2.13 Menangkap bola	17
Gambar 2.14 Memukul bola	18
Gambar 2.15 Berlari antar <i>base</i>	18
Gambar 2.16 <i>Sliding</i>	19
Gambar 2.17 Lapangan <i>softball</i>	20
Gambar 2.18 Pegangan 4 jari	23
Gambar 2.19 Pegangan 2 jari	24
Gambar 2.20 Pegangan 3 jari	24
Gambar 2.21 Gerak Awal	25

Gambar 2.22 Pelaksanan.....	25
Gambar 2.23 Gerak Lanjutan.....	26
Gambar 2.24 Kerangka berfikir	37
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	41
Gambar 3.2 Sasaran Tes Ketepatan Lemparan	43
Gambar 3.3 Langkah Penelitian	47



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	71
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari FKIP Unwahas	72
Lampiran 3. Program Latihan	73
Lampiran 4. Kurikulum Semester 4 PJKR Unwahas tahun 2018.....	77
Lampiran 5. Data Hasil Pretest	78
Lampiran 6. Data Perangkingan	79
Lampiran 7. Data <i>Matching Pair</i>	80
Lampiran 8. Daftar Kehadiran	81
Lampiran 9. Tabel Kelompok I (latihan <i>pitching slingshot</i> jarak tetap).....	82
Lampiran 10. Tabel Kelompok II (latihan <i>pitching slingshot</i> jarak bertahap).	83
Lampiran 11. Olah data menggunakan SPSS	84
Lampiran 12. Dokumentasi	86