



**PENGARUH LATIHAN PUKULAN BOLA DIAM DAN BOLA
BERGERAK TERHADAP HASIL PUKULAN SOFTBALL
PADA MAHASISWA PJKR UNWAHAS SEMESTER 4
TAHUN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Risqi Fitroh Khakim

148010043

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “**Pengaruh Latihan Pukulan Bola Diam dan Bola
Bergerak Terhadap Hasil Pukulan Softball Pada Mahasiswa PJKR
UNWAHAS Semester 4 Tahun 2017/2018**”, yang disusun oleh :

Nama : Risqi Fitroh Khakim

NIM : 148010043

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

Semarang, 12 Juli 2018

Dosen Pembimbing I

Dr. Kardiyyono,M.Pd
NPP. 10.11.1.024

Dosen Pembimbing II



Yudhi Purnama,M.Pd
NPP. 10.16.1.0364

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Pukulan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Hasil Pukulan Softball Pada Mahasiswa PJKR Unwahas Semester 4 Tahun 2017/2018**” Yang disusun oleh :

Nama : Risqi Fitroh Khakim

NIM : 148010043

Program Studi : PJKR

telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Pengaji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : Jum'at, 10 Agustus 2018

Dewan Pengaji Skripsi



Pengaji I

Lusiana,M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

Pengaji II

Dr. Kartiyono,M.Pd
NPP. 10. 1.1.024

Pengaji III

Yudhi Purnama,M.Pd
NPP. 10.16.1.0364

PENGESAHAN 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 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 arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Pengujii.
- 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 ketidak benaran 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



(Risqi Fitroh Khakim)

NIM. 148010043

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

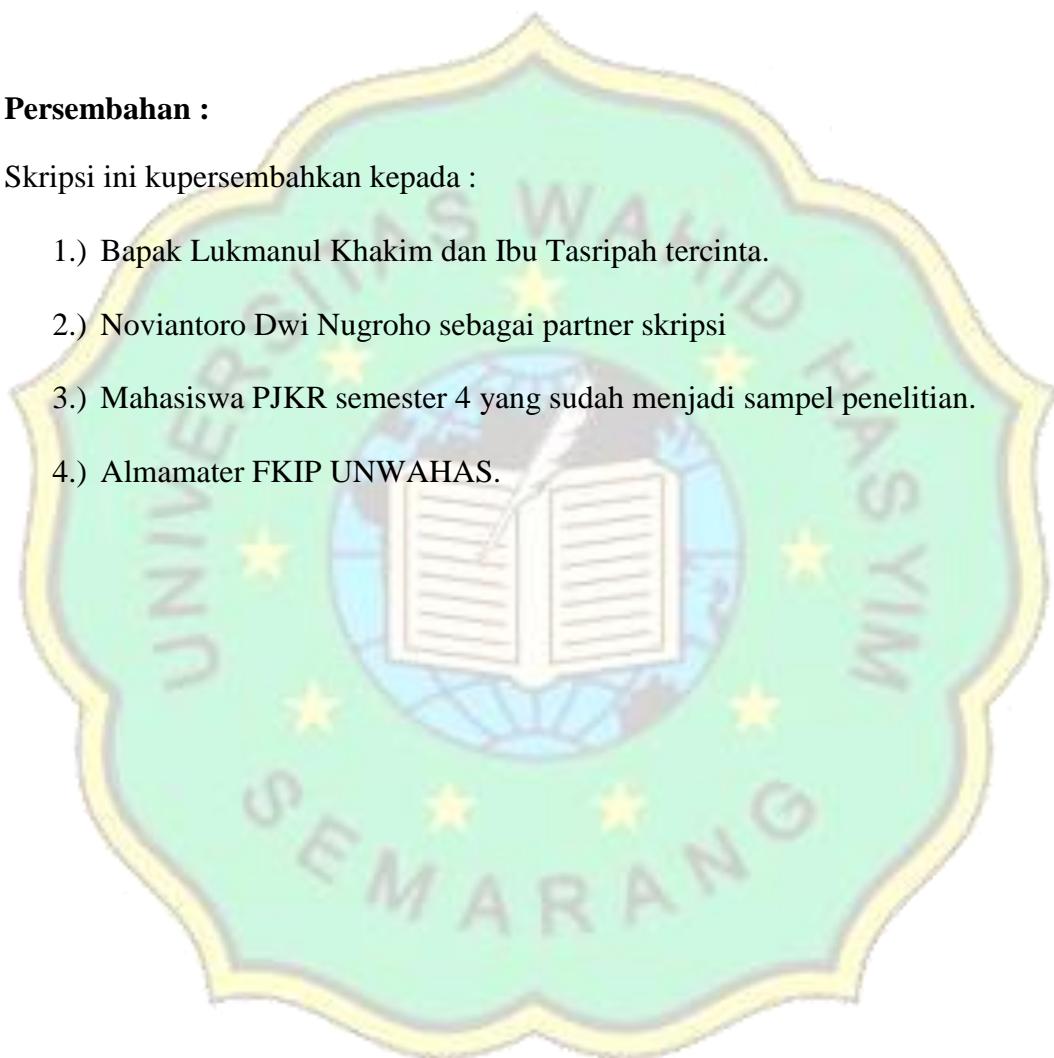
Motto :

Bertaqwalah kepada Allah, maka dia akan membimbingmu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala sesuatu” (Q.S-Al Baqarah :6-8)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1.) Bapak Lukmanul Khakim dan Ibu Tasripah tercinta.
- 2.) Noviantoro Dwi Nugroho sebagai partner skripsi
- 3.) Mahasiswa PJKR semester 4 yang sudah menjadi sampel penelitian.
- 4.) Almamater FKIP UNWAHAS.



ABSTRAK

Risqi Fitroh Khakim, 2018. Pengaruh Latihan Pukulan Bola Diam dan Bola Bergerak Terhadap Hasil Pukulan *Softball* Pada Mahasiswa PJKR Unwahas Semester 4 Tahun 2017/2018. Skripsi. Jurusan PJKR. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang, Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd. dan Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata Kunci : Pengaruh Bola Diam , Bola Bergerak , dan Pukulan *Softball*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1.) Pengaruh latihan pukulan bola diam terhadap hasil pukulan *softball*, 2.) Pengaruh latihan pukulan bola bergerak terhadap hasil pukulan *softball*, dan 3.) Perbedaan pengaruh antara latihan pukulan bola diam dan bola bergerak terhadap hasil pukulan *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 pukulan bola diam dan latihan pukulan bola bergerak, variable terikat hasil pukulan *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 bola diam diperoleh rata-rata *pre-test* 23,583 dan *post-test* 27,166 dengan nilai probabilitas (p) = 0,003 ($<0,05$) berarti ada pengaruh latihan pukulan bola diam (*tee ball*). Sedangkan perhitungan data latihan bola bergerak diperoleh rata-rata *pre-test* 23,666 dan *post-test* 28,250 dengan nilai probabilitas (p) = 0,000 ($<0,05$) berarti ada pengaruh latihan pukulan bola bergerak (*fungo hit fly ball*). Perhitungan dari *post-test* dari kedua metode latihan diperoleh rata-rata 27,166 dan 28,250 berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pukulan bola diam (*tee ball*) dan latihan pukulan bola bergerak (*fungo hit fly ball*) terhadap hasil pukulan *softball* dengan pengaruh latihan pukulan bola bergerak (*fungo hit fly ball*) lebih baik dengan persentase peningkatan 38,19% sedangkan latihan pukulan bola diam 29,86%

Simpulan penelitian ini adalah 1.) Ada Pengaruh latihan pukulan bola diam terhadap hasil pukulan *softball*, 2.) Ada pengaruh latihan pukulan bola bergerak terhadap hasil pukulan *softball*, dan 3.) Latihan pukulan bola bergerak lebih berpengaruh dari pada latihan pukulan bola diam.

ABSTRACT

Risqi Fitroh Khakim, 2018. The Effect of Tee Ball and Fungo Hit Fly Ball Exercise Againts The Softball Hit Result, a case by the 4th semester of PJKR Unwahas student in academic year of 2017/2018. Find Project department Faculty of Teacher Training and Education. Unwahas. Mentor I Dr. Kardiyono,M.Pd and mentor II Yudhi Purnama,M.Pd

Keywords : The Effect Tee Ball, Fungo Hit Fly Ball, Softball Hit Result.

The purpose of this research is to know : 1.) The effect of tee ball exercise to the softball hit result, 2.) The effect of fungo hit fly ball to the softball hit result, and 3.) The difference effect between tee ball and fungo hit fly ball exercise to the softball hit result.

This research is using Descriptive method with Quantitative approach. Population and sample of this research taken from the 4th semester of PJKR Unwahas student in academic year of 2017/2018 with total subject 24 student. The Sampling technique is using A-B-B-A system with Pretest and Posttest Design. The research variable consist of Independent Variable of Tee Ball and Fungo Hit Fly Ball exercise, while the dependent variable is softball hit result. Research method using measurement of perequisite analysis test includes normality data with Kolmogrov-Smirnov ($\alpha=0,05$) and homogeneity test with Levene ($\alpha=0,05$).

Based on the result of the Tee Ball exercise data calculation obtained average of pre-test of 23,588 and post-test of 27,166 with probability value (p) = 0,003 ($<0,05$) means there is effect on Tee Ball exercise, whereas the result of Fungo Hit Fly Ball exercise calculation obtained average pre-test of 23,666 and post-test of 28,250 with probability (p) = 0,000 ($<0,05$) means there is effect on Fungo Hit Fly Ball. Calculation from post-test of these two exercise methods obtained average of 27,166 and 28,250, means there is significant effect between Tee Ball and Fungo Hit fly Ball exercise result with in higher percentage of 38,19 % while Tee Ball exercise obtained 29,80 %.

The canclution of this result are : 1.) There is effect on the Tee Ball exercise against the softball hit result, 2.) There is effect on the Fungo Hit Fly Ball exercise to the softball hit result, and 3.) Fungo Hit Fly Ball exercise give more impact rather than Tee Ball exercise.

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 dan Pembimbing I 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.) Yudhi Purnama, M.Pd. Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 5.) Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.

6.) 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



(Risqi Pitroh Khakim)

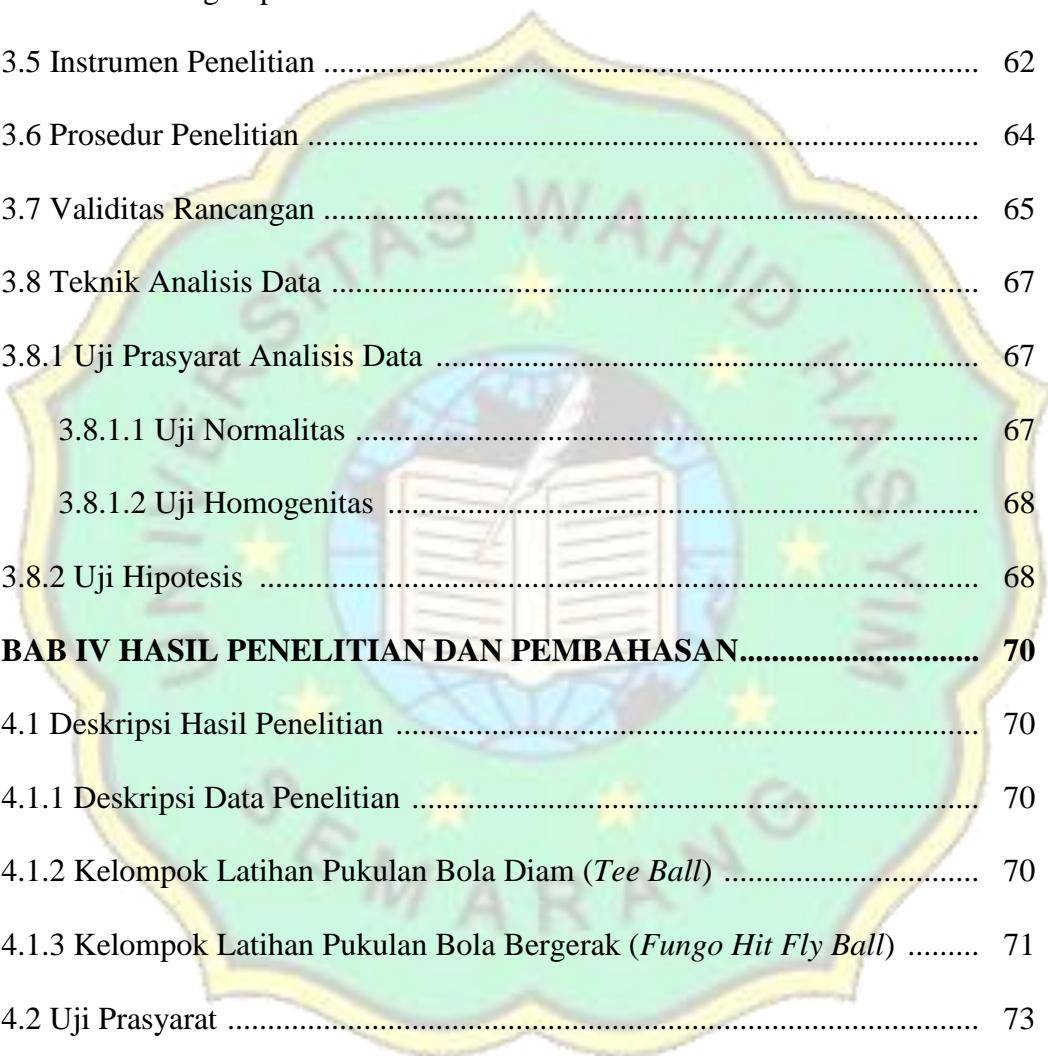
NIM. 148010043

DAFTAR ISI

Halaman

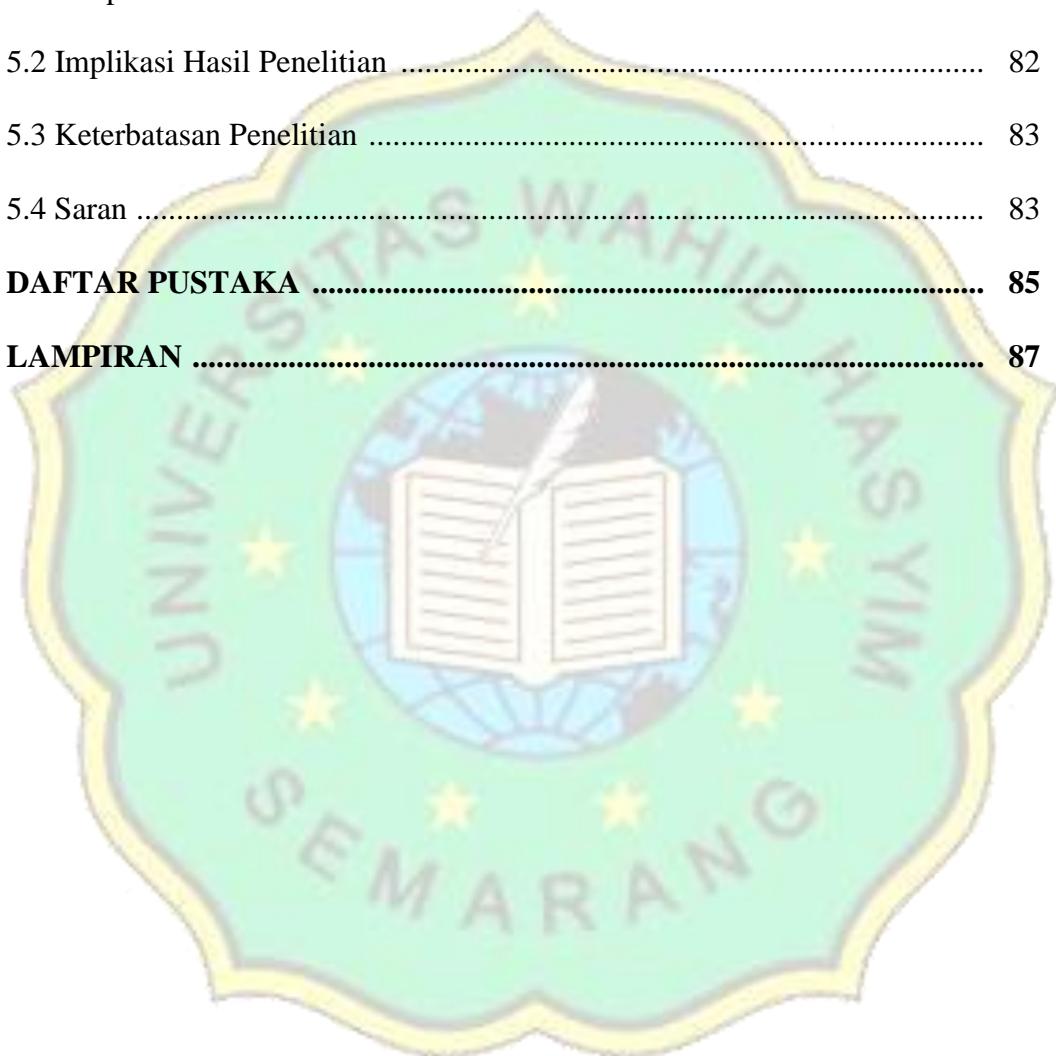
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR KELULUSAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN KEASLIAN	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II Landasan Teori	7

2.1 Deskripsi Teoritik	7
2.1.1 Pengertian <i>Softball</i>	7
2.1.2 Permainan <i>Softball</i>	7
2.1.2.1 Sejarah Permainan <i>Softball</i>	7
2.1.2.2 Bentuk Lapangan <i>Softball</i>	9
2.1.2.3 Peralatan dan Perlengkapan <i>Softball</i>	10
2.1.2.4 Teknik Dasar Permainan <i>Softball</i>	18
2.1.2.5 Teknik Strategi Dalam Permainan <i>Softball</i>	32
2.1.2.6 Peraturan Dalam Permainan <i>Softball</i>	34
2.2 Hakikat Latihan.....	35
2.2.1 Latihan Pukulan Bola Diam (<i>Tee Ball</i>)	42
2.2.2 Latihan Pukulan Bola Bergerak (<i>Fungo Hit Fly Ball</i>)	44
2.2.3 Ketepatan atau Akurasi	46
2.2.4 Kekuatan atau <i>Power</i>	46
2.3 Karakteristik Mahasiswa	47
2.4 Kajian Penelitian Yang Relevan	49
2.5 Kerangka Berpikir Keterkaitan Antar Variabel	52
2.6 Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
3.1 Pendekatan Penelitian	55
3.2 Populasi dan Sampel	59
3.2.1 Populasi	59
3.2.2 Sampel	59



3.2.3 Penentuan Sampel	59
3.3 Variabel Penelitian	60
3.3.1 Variabel Bebas	61
3.3.2 Variabel Terikat	61
3.4 Metode Pengumpulan Data	61
3.5 Instrumen Penelitian	62
3.6 Prosedur Penelitian	64
3.7 Validitas Rancangan	65
3.8 Teknik Analisis Data	67
3.8.1 Uji Prasyarat Analisis Data	67
3.8.1.1 Uji Normalitas	67
3.8.1.2 Uji Homogenitas	68
3.8.2 Uji Hipotesis	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	70
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	70
4.1.2 Kelompok Latihan Pukulan Bola Diam (<i>Tee Ball</i>)	70
4.1.3 Kelompok Latihan Pukulan Bola Bergerak (<i>Fungo Hit Fly Ball</i>)	71
4.2 Uji Prasyarat	73
4.2.1 Uji Normalitas	73
4.2.2 Uji Homogenitas	74
4.3 Uji Hipotesis	75
4.3.1 Latihan Pukulan Bola Diam (<i>Tee Ball</i>)	75

4.3.2 Latihan Pukulan Bola Bergerak (<i>Fungo Hit Fly Ball</i>)	76
4.3.3 Perbandingan Antara Latihan Pukulan Bola Diam dan Bola Bergerak .	78
4.4. Pembahasan	79
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	82
5.1 Simpulan	82
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	82
5.3 Keterbatasan Penelitian	83
5.4 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	87



DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

SINGKATAN	Nama	Pemakaian pertama kali pada halaman
PJKR	Pendidikan Jasmani dan Rekreasi	1
LAMBANG	Nama	Pemakaian pertama kali pada halaman
Σx	Jumlah skor item	69
MD	Mean Difference	69
d	Deviasi Individual dari MD	69
N	Jumlah Subjek	69
MX	Mean Kelompok Eksperimen	69
α	Alfa	77

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Tee Ball</i>	43
Tabel 2.2 Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	45
Tabel 3.1 Kategori Penilaian atau Skoring Pukulan <i>Softball</i>	64
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Pukulan Bola Diam	71
Tabel 4.2 Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Pukulan Bola Bergerak	72
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pada Latihan Pukulan Kelompok I dan II	73
Tabel 4.4 Hasil Tes Uji Normalitas	74
Tabel 4.5 Hasil Tes Uji Homogenitas	74
Tabel 4.6 <i>Paired Sample Statistic</i> (Bola Diam)	75
Tabel 4.7 <i>Paired Sample Test</i> (Bola Diam)	75
Tabel 4.8 <i>Paired Sample Corelation</i> (Bola Diam)	76
Tabel 4.9 <i>Paired Sample Statistic</i> (Bola Bergerak)	76
Tabel 4.10 <i>Paired Sample Test</i> (Bola Bergerak)	77
Tabel 4.11 <i>Paired Sample Corelation</i> (Bola Bergerak)	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan <i>Softball</i>	9
Gambar 2.2. <i>Bat/Pemukul</i>	11
Gambar 2.3. Bola <i>Softball</i>	12
Gambar 2.4. <i>Home Plate</i>	12
Gambar 2.5. <i>Pitcher Plate</i>	13
Gambar 2.6. <i>Base</i>	13
Gambar 2.7. <i>Mett</i> dan <i>Glove</i>	14
Gambar 2.8. <i>Helmet</i>	15
Gambar 2.9. <i>Body Protector</i> (Pelindung Badan)	15
Gambar 2.10. <i>Leg Guard</i> (Pelindung Kaki).....	16
Gambar 2.11. <i>Masker</i> (Pelindung Muka).....	16
Gambar 2.12. Sepatu Pool (<i>Cleats</i>)	17
Gambar 2.13. <i>Uniform</i> atau Seragam	17
Gambar 2.14. Memegang Bola Dengan 4 Jari	18
Gambar 2.15. Memegang Bola Dengan 2 Jari	19
Gambar 2.16. Memegang Bola Dengan 3 Jari	19
Gambar 2.17. Lepasan Atas (<i>Overhand Throw</i>)	20
Gambar 2.18. Lepasan Bawah (<i>Under Hand Toss</i>)	21
Gambar 2.19. Lepasan Samping (<i>Side Throw</i>)	21
Gambar 2.20. Menangkap Bola (<i>Catching</i>)	22
Gambar 2.21. Teknik Memukul Bola (<i>Batting</i>)	23

Gambar 2.22. Perkenaan Bola Pada <i>Bat</i>	24
Gambar 2.23. Cara Pegangan <i>Grip</i>	25
Gambar 2.24. Posisi Terbuka (<i>Open Stance</i>)	26
Gambar 2.25. Posisi Tertutup (<i>Close Stance</i>)	27
Gambar 2.26. Posisi Sejajar (<i>Square Stance</i>)	28
Gambar 2.27. Pukulan <i>Swing</i>	29
Gambar 2.28. Pukulan <i>Buting</i>	30
Gambar 2.29. Berlari Antar <i>Base</i>	31
Gambar 2.30. Teknik <i>Pitching</i>	31
Gambar 2.31. <i>Umpire</i> (<i>Wasit</i>)	35
Gambar 2.32. Latihan Pukulan Menggunakan <i>Tee Ball</i>	43
Gambar 2.33. Latihan Pukulan Menggunakan <i>Fungo Hit Fly Ball</i>	45
Gambar 2.34. Kerangka Berpikir	54
Gambar 3.1. <i>Pretest Posttest Design</i>	56
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	57
Gambar 3.3 Lapangan Tes <i>Fungo Batting</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	88
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 3. Program Latihan Pukulan Bola Diam dan Bola Bergerak	90
Lampiran 4. Kurikulum Semester 4 PJKR Unwahas 2018	93
Lampiran 5. Data <i>Pre-Test</i>	94
Lampiran 6. Data Perangkingan	95
Lampiran 7. Kategori <i>Pre-Test</i> Penilaian Pukulan <i>Softball</i>	96
Lampiran 8. Data <i>Matching-Pair</i> Kelompok	97
Lampiran 9. Data <i>Post-Test</i>	98
Lampiran 10. Presensi Kelompok Latihan Bola Diam dan Bola Bergerak	99
Lampiran 11. Kategori <i>Post-Test</i> Kelompok Bola Diam dan Bola Bergerak	101
Lampiran 12. Olah Data Menggunakan SPSS	102
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	104