

**PERBEDAAN MEMUKUL TANPA MENGGESERKAN KAKI DENGAN
MENGGESERKAN KAKI TERHADAP HASIL PUKULAN SOFTBALL
PADA SISWA PUTRA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Achmad Romadhonsyah

56061006008

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

R. 20429

NO. 20893

S
372.6 07
Ach
P
C-110138
2011

**PERBEDAAN MEMUKUL TANPA MENGGESERKAN KAKI DENGAN
MENGGESERKAN KAKI TERHADAP HASIL PUKULAN SOFTBALL
PADA SISWA PUTRA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

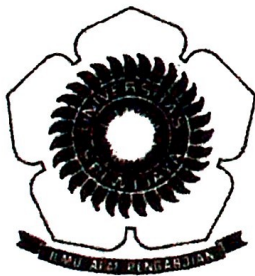


Skripsi Oleh

Achmad Romadhonsyah

56061006008

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

**PERBEDAAN MEMUKUL TANPA MENGGESERKAN KAKI DENGAN
MENGGESERKAN KAKI TERHADAP HASIL PUKULAN SOFTBALL
PADA SISWA PUTRA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG.**

**Skripsi Oleh
Achmad Romadhonyah
Nomor Induk Mahasiswa 56061006008
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

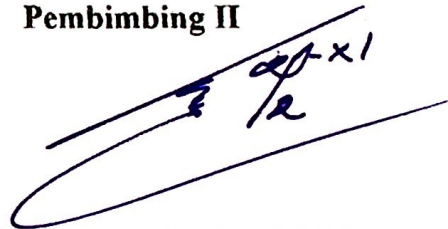
Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program S1

Pembimbing I



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 196105281987021003**

Pembimbing II



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus FKIP Palembang**



**Drs. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

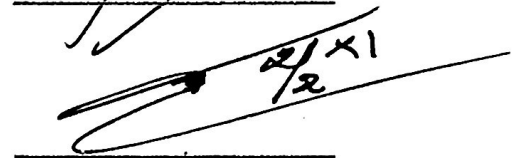
Tanggal : 21 Januari 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



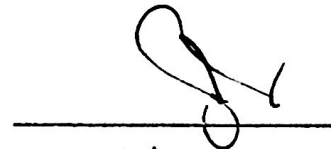
2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



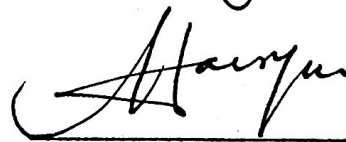
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Dr. Sukirno



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, Januari 2011

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- *Mama dan papaku tercinta yang senantiasa mendoakanku dan mendampingiku hingga terselesainya skripsi ini,*
- *Saudara-saudaraku, M. Badra Hakim dan Wahyunnisa yang selalu mengharapkan keberhasilanku,*
- *Seluruh keluarga besar ku yang selalu ada bersamaku,*
- *Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku,*
- *"My tee" yang selalu memberikan bantuan, semangat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini,*
- *Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA, dan kuliah yang selalu bersama dalam suka dan duka,*
- *Seluruh teman-temanku penjaskes 2006, adi, kak koko, hery, iwan, sipik, sutris, bang nasib, dadung, dan davi,*
- *Seluruh Mahasiswa penjaskes yang di Palembang dan Indralaya..... semangat!!*

Motto :

- *Practices makes perfect.*
- *Talk Less Do More...*
- *Doa, Usaha, semangat juang adalah kunci dari keberhasilan, jangan mudah menyerah...*
- *Satu untuk semua, semua untuk satu...hidup penjaskes...*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Drs. Giartama, M.Pd, Dr. Sukirno, dan Dra. Marsiyem, M. Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

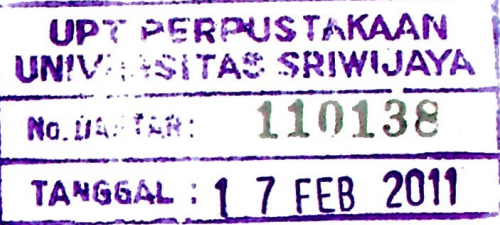
Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak KM, S.Pd sebagai pamong saat penelitian dan Bapak Drs. Zulherman, kepala sekolah SMA Srijaya Negara Palembang, dan siswa SMA Srijaya Negara Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Januari 2011

Penulis,

AR



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN TIM PENGUJI.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Memukul.....	5
2.1.1 Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kemampuan Memukul.....	10
2.1.2 Tinjauan Teknik Awalan Dalam Memukul.....	11
2.1.3 Memukul Tanpa Menggeserkan Kaki.....	13
2.1.4 Memukul Dengan Menggesekan kaki.....	14
2.2 Kerangka Berfikir.....	15
2.3 Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Variabel.....	17
3.3 Tempat dan Waktu Penelitn.....	17
3.4 Polulasi dan Sampel.....	17
3.4.1 Polulasi.....	17
3.4.2 Sampel.....	17
3.5 Rancangan Penelitian.....	18
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	19
3.7 Instrumen Penelitian.....	19
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	22
3.8.2 Uji Normalitas.....	22
3.8.2 Uji Homogenitas.....	23
3.8.3 Uji Hipotesis.....	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Karakteristik Subjek.....	26
4.2 Deskripsi Data.....	26
4.2.1 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	26
4.2.2 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	27
4.2.3 Deskripsi Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	28
4.2.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	29
4.3 Analisa Data.....	30
4.3.1 Uji Normalitas Data.....	30
4.3.2 Uji Homogenitas.....	31
4.3.3 Uji Hipotesis.....	31
4.4 Pembahasan.....	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Uji Homogenitas Kelompok Sample.....	31
2. Hasil Distribusi Pretest Kelompok Kontrol.....	47
3. Hasil Distribusi Pretest Kelompok Eksperimen.....	50
4. Hasil Distribusi Posttest Kelompok Kontrol.....	53
5. Hasil Distribusi Posttest Kelompok Eksperimen.....	56
6. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	60
7. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	61
8. Daftar Distribusi Nilai Beda Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot-otot Utama Saat Memukul.....	6
2. Alat Pemukul.....	7
3. Bola Softball.....	9
4. Menggeserkan Kaki.....	15
5. Batting Tee.....	21
6. Grafik Histogram.....	63
7. Siswa sedang melakukan gerakan memukul menggunakan Batting Tee.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Pretest dan Posttest Memukul Kelompok Eksperimen.....	40
2. Daftar Pretest dan Posttest Memukul Kelompok Eksperimen.....	41
3. Kalender Penelitian	42
4. Program Latihan.....	43
5. Pengolahan Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	47
6. Diagram Histogram Pretest dan posttest.....	63
7. Rangkaian memukul.....	65
8. Usul Judul Skripsi.....	66
9. Surat Permohonan Melaksanakan Penelitian.....	67
10. Surat Izin Penelitian.....	68
11. Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi.....	69
12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	70
13. Harga uji t dan Chi Kuadrat.....	71
14. Kartu Bimbingan Skripsi.....	73

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Perbedaan Memukul Tanpa Menggeserkan Kaki Dengan Menggeserkan kaki Terhadap Hasil Pukulan Softball Pada Siswa Putra SMA Srijaya Negara Palembang”.

Permasalahan yang diangkat Apakah ada perbedaan antara memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki menggunakan *batting tee* terhadap peningkatan hasil pukulan siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan latihan memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki menggunakan *batting tee* terhadap peningkatan hasil pukulan dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang, jumlah sampel penelitian ini 40 siswa putra menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 20 siswa sebagai kelas eksperimen dan 20 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan memukul dengan menggeserkan kaki dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu kelas tanpa menggeserkan kaki.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t , maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = -1,776 < t_{tabel} = 2,59$, dengan demikian terima hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada perbedaan dan pengaruh memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki menggunakan *batting tee* terhadap hasil pukulan siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang, dan menolak H_a yang menyatakan ada perbedaan dan pengaruh yang signifikan antara memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki menggunakan *batting tee* terhadap hasil pukulan siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang.

Kata-kata kunci: Memukul tanpa menggeserkan kaki, Memukul dengan menggeserkan kaki, Hasil pukulan.

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga softball di Indonesia mulai dikenal masyarakat, ini dibuktikan dengan terdapatnya kegiatan-kegiatan softball hampir di setiap provinsi. Terlebih lagi di setiap kota, softball cukup dikenal oleh anak sekolah tidak hanya SMA namun SMP dan SD juga sekarang sudah banyak yang berpartisipasi bahkan para orang tua banyak yang terlibat dengan kegiatan softball ini. Di sekolah kegiatan olahraga ini resmi dijadikan dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga memudahkan siswa dalam memilih olahraga ini.

Softball merupakan olahraga yang menyenangkan karena olahraga ini hanya dilakukan oleh orang-orang yang paling tidak mempunyai modal besar untuk melakukannya. Softball adalah permainan beregu yang menggunakan bola dan pemukul, dan merupakan penyederhanaan dari permainan Baseball. Softball merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan dan ketangkasan. Selain sebagai olahraga permainan, softball juga merupakan olahraga yang mengandalkan strategi bermain baik dalam hal bertahan maupun menyerang.

Adapun teknik dasar dalam permainan Softball yang harus diajarkan dan dikuasai untuk menjadi pemain yang baik yaitu :

1). teknik melempar bola (*throwing*)

Pada dasarnya teknik melempar bola dalam permainan Softball terdapat tiga bentuk lemparan yang sering dilakukan antara lain:

- a. lemparan atas (*over head throw*),
- b. lemparan samping (*sidehand throw*), dan
- c. lemparan bawah (*underhand throw*) (Parno, 1992 : 16).

2). teknik menangkap bola (*catching*)

Menangkap bola merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh pemain bertahan untuk dapat menguasai bola dengan menggunakan tangan yang memakai glove dari hasil pukulan lawan atau lemparan teman. Menangkap bola pada dasarnya ada tiga jenis yang dapat dilakukan sesuai dengan situasi bola yang dihadapi.

Ketiga jenis yang dimaksud adalah:

- a. menangkap bola lurus (*strike ball*)
- b. menangkap bola lambung (*fly ball*)
- c. menangkap bola bawah (*ground ball*)

3). teknik memukul bola (*batting*)

Memukul merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain dalam permainan Softball dan dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelempar (*pitcher*). Tujuannya untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya atau membantu pelari lain (*base runner*) untuk mencapai base berikutnya.

Salah satu teknik dasar dalam Softball yaitu memukul, Memukul merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain sebelum bermain Softball, karena memukul juga bisa dijadikan dasar dalam menyerang kedaerah lawan. Selain harus menguasai teknik dasar yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi : kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. (M.Sajoto 1988: 16)

Untuk meningkatkan kualitas permainan softball, power sangat diperlukan, terutama *power* lengan karena seorang pemukul yang baik pasti akan memperhatikan keadaan tersebut diatas dan memperkirakan ketepatan dan arah kemana bola itu harus dituju.

Melalui pengamatan peneliti di Kejurnas Jakarta 2010 kemarin, banyak sekali cara memukul yang digunakan atlet. Ada yang memukul dengan posisi kaki diam,

ada yang menggunakan langkah kaki, ada yang posisi badan sudah menghadap pelembar, ada yang memukul seperti orang mencangkul, dll. Tetapi dari beberapa teknik memukul yang digunakan atlet tersebut mempunyai kelemahan dan kelebihan masing-masing.

Melalui pengamatan peneliti di SMA Srijaya Negara Palembang, kemampuan memukul siswa masih kurang, hal ini disebabkan terbatasnya alokasi waktu dan tidak pernah melakukan latihan sehingga mengakibatkan hasil pukulan yang didapatkan masih kurang, serta gerakan memukul yang masih salah. Berdasarkan pengamatan tersebut peneliti tertarik untuk memberikan suatu bentuk latihan, yaitu latihan memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki menggunakan *batting tee* yang bertujuan mendapatkan awalan yang meningkatkan power siswa, sehingga diharapkan mendapatkan hasil pukulan yang optimal.

Maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah bagaimana seseorang harus bisa memukul bola dengan jauh dan kemana arah bola tersebut akan dituju. Ketepatan dalam memukul secara tidak langsung akan mempengaruhi power pukulan dalam menghasilkan pukulan sejauh-jauhnya.

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik ingin meneliti perbedaan memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki terhadap hasil pukulan.

1.2 Batasan Masalah

Pada penelitian ini hanya terbatas untuk memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki terhadap hasil pukulan softball pada siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan antara memukul tanpa menggeserkan kaki dengan menggeserkan kaki terhadap hasil pukulan pada siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan untuk membandingkan teknik memukul mana yang lebih baik. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan hasil memukul menggunakan cara tanpa menggeserkan kaki dan menggunakan cara menggeserkan kaki pada siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang.

1.5 Mafaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui teknik memukul mana yang lebih baik.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru penjas dalam mengajarkan olahraga softball di sekolah.
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih olahragawan softball.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih/pembina dalam menyusun program latihan softball.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang: diktat.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Dasar-dasar Evakuasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bethel, Dell. 1993. *Petunjuk Lengkap Softballdan Baseball*.
<http://www.google.com/BethelDell.1993.PetunjuklengkapSoftballdanBaseball.Semarang:DaharaPrize.GoogleSearch>. Semarang: Dahara Prize. Diakses Tanggal 21 Agustus 2010.
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Hiroimi, Saito, dkk. *Teori dan latihan Untuk Atlet Junior*. PB PERBASASI bekerja sama dengan Jica Junior Expert.
- Negara, Jajat Derajat kusumah. 2001. <http://www.Koni.or.id/files/documents/journal/analisibiomekanikaSoftball.pdf>. Bandung. Diakses Tanggal 21 Agustus 2010.
- Parno. 1992. *Olahraga pilihan softball*. <http://www.google.com/Parno.1992.Olahragapilihansoftball.Depdikbud>. Diakses tanggal 21 Agustus 2010.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
<http://www.elvinmiradi.com/Sajoto.1995.Peningkatandankekuatanfisikolahra.ga.html>. Semarang: Dahara prize. diakses Tanggal 21 Agustus 2010.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan Kesehatan Kondisis Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dohara prize.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*, Edisi V. Bandung: Tarsito.



Sugioyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, dadang, dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta Pusat.

Sukirno. 2006. *Anatomi*. Palembang: diktat

Syarifudin, Aip dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Syarifudin, Aip dan Yusuf hadisasmita. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta:
Departemen pendidikan dan Kebudayaan.