



**EFEKTIVITAS *OVERHAND THROW* DAN *SIDEHAND THROW*
TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN ATLET *SOFTBALL*
DI *CLUB BASEBALL SOFTBALL GROBOGAN***

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Afiyah Hasanah Latif

NPM. 18230297

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI

Semarang

Nama : Afiyah Hasanah Latif

NPM : 18230297

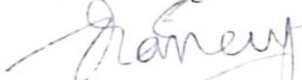
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS *OVERHAND THROW* DAN *SIDEHAND
THROW* TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN
ATLET *SOFTBALL* DI *CLUB BASEBALL SOFTBALL
GROBOGAN*


Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, 4 Agustus 2022

Pembimbing I

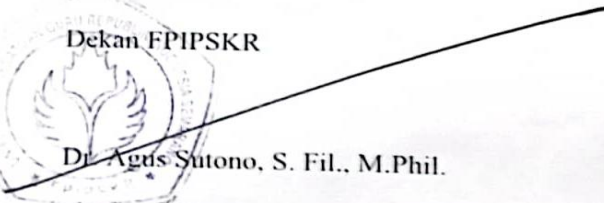

dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi
NPP. 058101174

Pembimbing II


Pandur Kresnapati, S.Pd., M.Pd.
NPP. 159001503

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR


Dr. Agus Sutono, S. Fil., M.Phil.

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

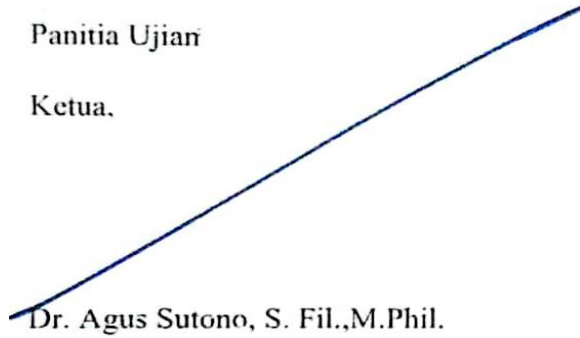
Skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS *OVERHAND THROW* DAN *SIDEHAND THROW* TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN ATLET *SOFTBALL* DI *CLUB BASEBALL SOFTBALL GROBOGAN*”,

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada Hari : KAMIS
Tanggal : 18 AGUSTUS 2022

Panitia Ujian

Ketua,



Dr. Agus Sutono, S. Fil.,M.Phil.

NPP. 107801284

Penguji

1. dr. Dian Ayu Zahraeni, M.Gizi.

NPP. 058101174

2. Pandu Kresnapati,S.Pd.,M.Pd.

NPP. 159001503

3. Danang Aji Setyawan,S.Pd.,M.Pd.

NPP. 158901500

Sekretaris.



Galih Dwi Pradipta. M.Or

NPP. 149001426

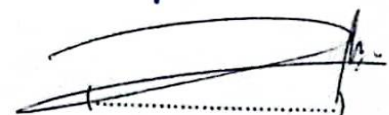
Tanda Tangan



(.....)



(.....)



(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. **Sabar** Ketika harus berjuang
2. **Ikhlas** saat memberi ataupun kehilangan
3. **Bersyukur** atas apa yang kita punya

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya persembahkan kepada Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga saat ini dapat mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Aidil Tarmizi dan Ibu Yaenah dengan kesabaran yang tak terbatas, kasih sayang yang tak ternilai harganya. Terima kasih atas segala kasih sayang yang telah diberikan serta do'a-do'a yang selalu mengiringi setiap langkah perjalanan hidupku.
2. Kakak-kakak dan adik-adikku yang saya sayangi yang terus memberi motivasi hingga penyelesaiannya tugas akhir ini.
3. Teman seperjuangan prodi PJKR dan yang telah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Almamater tercinta Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Afiyah Hasanah Latif

NPM : 182320297

Pgprogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 4 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Afiyah Hasanah

NPM. 18230297

ABSTRAK

Afiyah Hasanah Latif, “Efektivitas *Overhand Throw* dan *Sidehand Throw* Terhadap Ketepatan Lemparan Atlet *Softball Club Baseball Softball* Grobogan 2022. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022.

Latar belakang dari penelitian ini adalah pemain sering melakukan kesalahan saat melakukan lemparan pada posisi *infield*. Rumusan masalah penelitian ini yaitu manakah yang lebih efektif digunakan antara *Overhand Throw* dan *Sidehand Throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *Infield* dalam olahraga *Softball* tim *Softball Club Baseball Softball* Grobogan 2022. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas hasil lemparan dengan menggunakan *Overhand Throw* dan *Sidehand Throw* Terhadap Ketepatan Lemparan Atlet *Softball Club Baseball Softball* Grobogan 2022.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik analisis yang dipakai menggunakan uji T. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 12 atlet tim *softball Club Baseball Softball* Grobogan 2022 dengan teknik *Purposive Sampling*.

Hasil rata-rata(mean) *overhand throw* sebesar 27.25 Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 3.251, nilai minimum dan maksimum sebesar 23 dan 32, Hasil rata-rata(mean) *sidehand throw* sebesar 21.75, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 1.960, nilai minimum dan maksimum sebesar 19 dan 25. Hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata (mean) yang berbeda antara *overhand throw* dan *sidehand throw* yaitu 27.5 dan 21.75. Dengan kategori rata-rata nilai dimulai 1-10 tidak efektif, 11-20 cukup efektif, 21-30 efektif, 31-40 sangat efektif. Dapat disimpulkan bahwa *overhand throw* lebih efektif digunakan dibandingkan *sidehand throw* dalam ketepatan lemparan atlet *softball* posisi *infield club baseball softball* Grobogan 2022.

Kesimpulannya adalah bahwa hasil lemparan menggunakan *overhand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball club baseball softball* Grobogan 2022 berkategori efektif. Sedangkan hasil lemparan menggunakan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball club baseball softball* Grobogan 2022 berkategori efektif. *Overhand throw* lebih efektif dibandingkan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball club baseball softball* Grobogan 2022 karena tingkat efektivitasnya lebih tinggi. Diharapkan bagi atlet dapat menggunakan *overhand throw* karena lebih efektif terhadap ketepatan lemparan pada posisi *infield* dalam cabang olahraga *softball*.

Kata Kunci: *Overhand Throw, Sidehand Throw, Ketepatan Lemparan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Overhand Throw* Dan *Sidehand Throw* Terhadap Ketepatan Lemparan Atlet *Softball* di *Club Baseball Softball* Grobogan”

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Ibu Rektor Universitas PGRI Semarang.
2. Bapak Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang.
3. Bapak Ketua Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan persetujuan skripsi.
4. Pembimbing I Ibu dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Bapak Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Bapak Haslan S.Pd Ketua Perbasasi Grobogan yang telah memberikan ijin penulis melakukan penelitian di *club* yang Bapak/Ibu pimpin.

8. Bapak Aidil Tarmizi dan Ibu Yaenah yang selalu mendoakan dan memberikan semangat di setiap kesempatan.
9. Teman-teman semua yang telah memberi semangat dan memotivasi saya.
10. Teman-teman kelas PJKR H 2018 yang selalu memberi semangat dan kesan yang tidak dapat terlupakan selama masa perkuliahan.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 4 Agustus 2022

Penulis

Afiyah Hasanah L

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Sistematika Skripsi	7
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	10
B. Landasan Teori	15
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel	47
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	49

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	52
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Diskripsi Umum Objek Penelitian	56
B. Hasil Penelitian Dan Analisa Data	56
C. Pembahasan	61
BAB V.....	65
PENUTUP.....	65
A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Observasi	4
Tabel 1.2 Data Observasi	4
Tabel 3.1 Variabel.....	45
Tabel 3.2 Desain Penelitian.....	46
Tabel 3.3 Tes Ketepatan Lemparan	51
Tabel 3.4 Kategori Skor Hasil Lemparan	52
Tabel 3.5 Skor Baku Kategori.....	54
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	57
Tabel 4.2 Kategori Skor Hasil Lemparan	58
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.4 Data Hasil Tes.....	59
Tabel 4.5 Pelaksanaan Tes Ketepatan Lemparan.....	59
Tabel 4.6 Pelaksanaan Tes Ketepatan Lemparan.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan <i>Softball</i>	28
Gambar 2.2 Pemukul (<i>Bat</i>)	30
Gambar 2.3 Bola Kulit <i>Softball</i>	30
Gambar 2.4 <i>Home Plate (Base IV)</i>	31
Gambar 2.5 Tempat Pelambung (<i>Pitcher Plate</i>).....	31
Gambar 2.6 Tempat Hinggap Base I.....	32
Gambar 2.7 Base I,II,III	32
Gambar 2.8 Sarung Tangan (<i>glove</i>)	33
Gambar 2.9 Pelindung Kepala (<i>helmet</i>)	34
Gambar 2.10 Pelindung Badan	34
Gambar 2.11 Sepatu <i>Pool</i>	35
Gambar 2.12 Seragam	36
Gambar 2.13 Seragam	36
Gambar 2.14 Seragam	36
Gambar 3.1 Variabel	45
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	46
Gambar 3.3 Tes Ketepatan Lemparan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Tema / Judul Skripsi.....	70
Lampiran 2. Persetujuan Proposal.....	71
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	73
Lampiran 5. Daftar Nama Atlet	74
Lampiran 6. Skor Hasil Lemparan <i>Overhand Throw</i>	75
Lampiran 7. Skor Hasil Lemparan <i>Sidehand Throw</i>	76
Lampiran 8. Hasil Data dan Uji Normalitas <i>Overhand Throw</i>	77
Lampiran 9. Hasil Data dan Uji Normalitas <i>sidehand throw</i>	78
Lampiran 10. Tabel Uji Statustik Deskriptif.....	79
Lampiran 11. Hasil Data	80
Lampiran 12. <i>Score Sheet Game Situation</i>	82
Lampiran 13. <i>Score Sheet</i> Pertandingan	87
Lampiran 14. <i>Score Sheet</i> Sparing	84
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas dimana tubuh seseorang dilatih agar menjadi sehat dan bugar yang tujuannya adalah untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri (Oktariyana dkk, 2018:22). Olahraga pada saat ini telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat, dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga (Khamdani dalam Sulikan, 2020:19). Berdasarkan uraian tersebut, olahraga juga bisa disebut sebagai suatu kegiatan atau aktifitas fisik yang sudah menjadi gaya hidup sebagian besar masyarakat, dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atau menjaga kondisi fisik dan mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani.

Dunia olahraga banyak sekali macam-macam cabang olahraga, salah satunya adalah *Softball*. *Softball* merupakan cabang olahraga kelompok permainan memukul (striking games). Dimana setiap regu memiliki kesempatan untuk menjadi tim penjaga (bertahan) dan menjadi tim penyerang (memukul). Permainan ini hampir sama dengan permainan baseball atau hardball (Widyastuti, 2013:1). *Softball* merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang terkadang bisa dijadikan rekreasi, karena mengandung unsur permainan (Asqaf M A dan Soegiyanto, 2015 : 44).

Softball dimainkan oleh dua tim atau regu, sementara itu ada beberapa peralatan yang harus dipenuhi dalam permainan ini seperti *glove* yang wajib dikenakan oleh semua pemain, pemukul, *home plate*, *pitcher plate*, *base*, *mask* and *body protektor*, helm and *leguard*, *uniform* dan sepatu (Parno dalam Samsul Hadi,2013:57).

Permainan bisa berjalan dengan permulaan permainan dimulai dengan lemparan dari *pitcher*, kemudian pemukul (*batter*) memukul bola yang datang menggunakan pemukul (*bat*). Dua regu yang bermain terbagi menjadi satu regu penjaga (*defense*) dan satu regu penyerang (*offense*) untuk mendapatkan angka tiap regu berlomba dengan cara memutari tiga *base* (tempat hinggap) dan pada setiap *base* yang dilewati pelari harus menyentuh masing- masing *base* dengan cara menginjak atau cukup hanya dengan menyentuhkan kaki sampai kembali ke *home plate*, tim *offens* mendapatkan nilai satu jika *batter* dapat kembali ke *home plate* dengan selamat (Widyastuti, 2013:1).

Di Jawa Tengah saat ini sudah banyak didirikan pengcab dibidang olahraga *softball* yaitu Pengcab Grobogan, Kudus, Kota Semarang, Banyumas, Kendal, Pekalongan, Banjarnegara, Boyolali, Solo, Karanganyar, Temanggung, Salatiga,Sukoharjo.

Tim *softball* Jawa Tengah merupakan salah satu peserta diajang PON XX di PAPUA tahun 2021, saat ini di Jawa Tengah banyak berdiri pengcab-pengcab baru yang menjadi penyumbang atlet dalam ajang tersebut. Salah satu pengcab yang menyumbangkan atlet untuk tim *softball* Jawa Tengah adalah Kabupaten Grobogan.

Teknik dasar dalam bermain *softball* yang harus dikuasai oleh seorang pemain ialah menangkap, memukul bola, melempar dan lari mengelilingi lapangan (*base running*) (Muhajir dalam Putri dkk, 2012:32). Teknik lemparan dibagi menjadi 3 jenis yaitu lemparan atas (*overhand throw*), lemparan samping (*sidehand throw*) dan lemparan bawah (*underhand throw*). Dari tiga jenis lemparan diatas, biasanya lemparan tersebut dibagi lagi penguasaanya sesuai dengan posisi yang ada dalam permainan *softball*. Untuk lemparan atas harus bisa dikuasai oleh semua posisi yang ada dalam permainan *softball* baik itu *infielder* maupun *outfielder*, sedangkan lemparan samping dan bawah lebih ditekankan untuk posisi pemain yang ada di *infield*.

Penguasaan teknik melempar yang baik dari seorang pemain menentukan keberhasilan ketika bertahan dalam permainan *softball*. Hal ini dibutuhkan untuk menahan laju pelari lawan (*runner*) yang hendak menuju *base* berikutnya. Unsur utama yang diperhatikan dalam melempar bola *softball* yaitu ketepatan dan kecepatan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan, yang hasil lemparannya juga bisa dipengaruhi oleh cara memegang bola (Irawan, 2020:2)

Peneliti telah melakukan observasi awal pada tim *softball* Grobogan ketika latihan rutin, ketika simulasi *game* dan ketika bertanding pada *event* sparing dengan beberapa tim *softball* yang ada di Jawa Tengah. Sparing dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2022 dan 13 Maret 2022 di lapangan *softball* Solo dan Purwodadi. Data observasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.1 Data Observasi

No	Tanggal	Game	Jumlah Error
			Melempar
1	06 Feb 2022	1	10
2	13 Feb 2022	2	13
3	27 Feb 2022	3	15
4	06 Mar 2022	4	14

Sumber : *Score Sheet Game Situation 2022*

Tabel 1.2 Data Observasi

NO	Tanggal	Pertandingan	Jumlah <i>eror</i> lemparan tim Grobogan
1	20 Februari 2022	Grobogan vs Karanganyar	12
2	20 Februari 2022	Banjarnegara vs Grobogan	13
3	13 Maret 2022	Undip vs Grobogan	15

Sumber : *Score Sheet Pertandingan (Sparing) 2022*

Lemparan atas dan lemparan samping merupakan teknik yang sering digunakan oleh pemain pada posisi *infield* dalam permainan *softball*, oleh karena itu perlu penguasaan yang baik. Tabel diatas memperlihatkan hasil eror lemparan yang dilakukan pemain pada posisi *infield* saat *game situation* dan saat

sparing dengan tanggal dan hari pelaksanaan yang berbeda . dimana setiap satu sesi pelaksanaan *game situation* dan *sparing* pemain melakukan kesalahan atau *error* lemparan sebanyak 10-15. Berdasarkan data observasi dan hasil wawancara dengan pelatih yang sudah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa ketepatan lemparan menjadi teknik dasar yang kurang dikuasai atlet, sehingga permasalahan tersebut harus segera diteliti. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Overhand throw* Dan *Sidehand throw* Terhadap Ketepatan Lemparan Atlet *Softball* di *Club Baseball Softball* Grobogan”.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan peneliti yang diajukan dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Masih ada faktor-faktor yang belum diketahui mengenai teknik dalam melempar dan teknik lemparan samping maupun atas dalam olahraga *softball*.
2. Belum diketahui efektivitas *Overhand throw* dan *Sidehand throw* dalam ketepatan melempar atlet *Softball* di *Club Baseball Softball* Grobogan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah *Overhand throw* efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet *Softball* di *Club Baseball Softball* Grobogan?

2. Apakah *Sidehand throw* efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet *Softball* di *Club Baseball Softball* Grobogan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efektivitas hasil lemparan menggunakan *Overhand throw* dalam ketepatan lemparan atlet *Softball* di *Club Baseball Softball* Grobogan.
2. Untuk mengetahui efektivitas hasil lemparan menggunakan *Sidehand throw* dalam ketepatan lemparan atlet *Softball* di *Club Baseball Softball* Grobogan.

E. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dari hasil penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang ingin atau hendak melakukan penelitian dan kajian yang sama tapi lebih mendalam.
 - b. Bahan untuk pengembangan olahraga *softball* dan memantapkan teori tentang beberapa cara melempar bola *softball* yang sudah ada.
 - c. Bagi para pelatih dan pembina *softball* menjadi sumber atau bahan masukan dalam mengetahui tingkat ketepatan lemparan *overhand throw* dan *sidehand throw* dan memberikan pelatihan yang efektif agar pemainnya bisa berkembang dan menjadi lebih baik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

- a. Pemain, pelatih, dan pembina olahraga *softball* khususnya dalam menentukan teknik atau latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik melempar dalam permainan *softball*.
- b. Peneliti, dalam menentukan pemain yang menguasai keterampilan dalam melakukan teknik melempar, sehingga dapat diketahui kekurangan dalam teknik melempar yang belum dikuasai oleh pemain- pemain *softball*.

F. Sistematika Skripsi

1. Penelitian Kuantitatif

HALAMAN SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Identifikasi Masalah
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Sistematika Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu
- B. Landasan Teori
- C. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi Dan Sampel
- C. Definisi Operasional
- D. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data
- E. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen
- F. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

B. Hasil Penelitian Dan Analisis Data

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian yang relevan dapat digunakan untuk mendukung penelitian ini. Peneliti mengutip penelitian yang relevan dari beberapa sumber yaitu:

1. Annisa Lestari tahun 2017, dalam skripsi ini yang berjudul “Tingkat Kemampuan Ketepatan Dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas Dan Lemparan Samping Anggota Ukm *Softball – Baseball* Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) ketepatan lemparan atas anggota UKM *Softball-Baseball* UNY 2017 berada pada kategori “kurang” sebesar 41,4% (12 pemain), kategori “cukup” sebesar 27,6% (5 pemain), kategori baik sebesar 20,7% (6 pemain), dan kategori “baik sekali” sebesar 10,3% (3 pemain). 2) ketepatan lemparan samping berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,4% (1 pemain), kategori “kurang” 31% (9 pemain), kategori “cukup” 41,4% (12 pemain), kategori “baik” 17,2% (5 pemain), kategori baik sekali 6,9% (2 pemain). 3) kecepatan lemparan atas sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “kurang sekali”, 24,1% (7

pemain) kategori “kurang”, kategori “cukup” sebesar 31% (9 pemain), kategori “baik” sebesar 31% (9 pemain), kategori “baik sekali” sebesar 6,9% (2 pemain). 4) kecepatan lemparan samping ada sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “kurang sekali”, sebesar 37,9% (11 pemain) kategori “kurang”, sebesar 20,7% (6 pemain) kategori cukup, sebesar 27,6% (8 11 pemain) kategori “baik”, dan sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “baik sekali”.

2. Heni Suharyani tahun 2013, dalam skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Antara Lemparan Atas Dan lemparan Samping Mahasiswa Anggota Tim Ukm *Softball Baseball* Uny 2013”. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes pengukuran. Penelitian menggunakan instrument *Overhand throw For Accuracy* dengan nilai validitas 0,70 dan nilai reliabel nya 0.72. Teknik analisis data menggunakan Uji normalitas Shapiro- Wilk pada program SPSS 16,0, dan menggunakan uji beda dengan Paired sample-t-test untuk pengujian hipotesis dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan, perbedaan ketepatan kedua lemparan tersebut dapat diketahui dari t hitung= 5,630 lebih besar dari t tabel = 1,697. Dilihat dari nilai rerata atau mean hasil tes lemparan atas adalah 13,84 sedangkan rerata atau mean hasil tes lemparan samping adalah 10,41. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan ketepatan antara lemparan atas dan lemparan samping dengan nilai ketepatan lemparan atas lebih baik dari dari pada lemparan samping anggota tim

UKM *Softball-Baseball* UNY.

3. Kristanto Adi Nugroho tahun 2013, dalam skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Lempar Bola *Softball* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Melempar Bola *Softball* Pada Atlet *Softball* Buffaloes UNS Tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan lempar atas (*over head throw*) dengan menggunakan sasaran pada atlet *softball* putra Buffaloes Universitas Sebelas Maret Surakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu atau *quasi experiment*, dengan rancangan eksperimen pre test-post test. Subjek penelitian ini adalah atlet putra klub *softball* Buffaloes Universitas Sebelas Maret Surakarta yang berjumlah 20 orang. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah seluruh populasi. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui tes ketepatan lempar atas *softball* menurut *The O'Donnell Softball Test* (Nurhasan, 2007:243) untuk mengukur ketepatan lempar atas (*over head throw*) tingkat perguruan tinggi (mahasiswa/mahasiswi). Teknik analisis data menggunakan computer dengan program SPSS-18. Hasil penelitian lempar atas (*over head throw*) antara pre test dengan post test ada perbedaan yang signifikan dan nilai rata-rata post test sebesar 14.60 lebih tinggi dari nilai pre test yaitu sebesar 13.85 sehingga terdapat peningkatan mencapai 5,24%. Dari hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai

berikut : (1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara data awal dan data akhir pada kemampuan lempar atas bola *softball* pada atlet *softball* putra Buffaloes UNS tahun 2012 ($t_{hit} 2.319 > t_{tabel} 5\%$ sebesar 2.093).

(2) Setelah diadakan pelatihan melempar atas bola *softball* dengan sasaran, maka kemampuan lempar atas bola *softball* meningkat pada atlet *softball* putra Buffaloes UNS tahun 2012 sebesar 5,24%.

4. Habibullah tahun 2013, dalam skripsi ini yang berjudul, “Perbandingan *Overhand throw* Dan *Sidehand throw* Terhadap Ketepatan Dan Kecepatan Lemparan Dalam Olahraga *Softball*” Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota UKM *Softball* Putra UPI. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu *overhand throw* dan *sidehand throw* sebagai variabel bebasnya dan ketepatan dan kecepatan lemparan sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes kemampuan melempar. Selanjutnya data yang diperoleh dari tes dan pengukuran tersebut dianalisis dengan menggunakan metode statistika. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh untuk ketepatan lemparan yaitu $t(-0,39) < t_{tabel} (1,73)$ dan kecepatan lemparan yaitu $t(-1,16) < t_{tabel} (1,73)$ yang berarti terdapat perbedaan antara keduanya, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: Terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap ketepatan dan kecepatan

lemparan dalam olahraga *softball*. Yang artinya kedua teknik melempar tersebut berbeda, dan *overhand throw* lebih baik. Oleh karena itu penulis memberikan saran kepada pembina, pelatih dan pemain untuk melatih dan memakai *overhand throw* dan *sidehand throw* tersebut secara merata pada program latihan yang dilakukan agar dapat menguasainya dengan baik.

5. Syamsul Hadi, Soegiyanto, Soegiarto tahun 2013, dalam skripsi yang berjudul “Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Ketepatan Lemparan” telah dilakukan penelitian untuk mengetahui sumbangan daya ledak (power) otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot perut terhadap hasil ketepatan lemparan *overhand* pada Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Semarang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik survei dengan tes dan pengukuran. *Medicine Ball Test* digunakan untuk menentukan daya ledak (power) otot lengan, *Grip Strength Test* untuk mengukur kekuatan otot tangan, dan *Sit-Up Test* untuk menentukan kekuatan otot perut. Diperoleh hasil, daya ledak otot lengan memberikan sumbangan sebesar 43,43%, kekuatan otot tangan sebesar 23,52%, dan kekuatan otot perut sebesar 26,83% terhadap hasil ketepatan lemparan *overhand*. Daya ledak (power) otot lengan memberikan sumbangan paling besar, diikuti kekuatan otot perut yang memberikan sumbangan terbanyak kedua, kekuatan otot tangan memberikan sumbangan paling kecil terhadap hasil ketepatan lemparan *overhand*.

B. Landasan Teori

a. Sejarah *Softball*

Softball lahir diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Menurut Nugroho (2013:7) Sejarah lahirnya olahraga *softball* awalnya terdapat beberapa alumni Universitas Yale dan Harvard sedang mendengarkan hasil akhir pertandingan sepak bola Amerika antar *Yale* dan *Harvard* di klub *Farragut Boat*. Setelah skor akhir diumumkan yaitu kemenangan *Yale*, seorang alumnus *Yale* dengan antusias melempar sebuah sarung tinju ke pendukung *Harvard*. Seorang dengan reflek mengambil sebuah tongkat dan memukul ke arah sarung tinju itu. Melihat hal itu memberikan sebuah ide seorang reporter dari *Chicago Board of Trade* yaitu *George Hancock* yang menyarankan untuk membuat sebuah permainan di dalam ruangan dengan bola yang dibuat dari sarung tinju yang dilempar tadi. Dia mengambil sarung tinju itu dan mengikatnya dengan erat memakai sebuah tali, supaya menyerupai bola. Kemudian dengan beberapa buah kapur, *Hancock* menandai lantai *Farragut Boat* menyerupai lapangan *baseball*.

Menurut Nugroho (2013:8) Di awal abad ke-20 *softball* mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (*National Amateur Playground Ball Association of the United States*) mengatur olah raga ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar. Tahun 1923 Kongres Rekreasi Nasional (*The National Recreation*

Congress) meminta komisi untuk menstandarisasi olah raga ini, dan tahun 1926 nama "*softball*" digunakan walaupun belum diresmikan..

Pada tahun 1960an, sebagian dari 125.000 tim telah terdaftar di Asosiasi *Softball* Amatir Amerika. Dan mengadakan enam kejuaraan nasional tiap tahun. Initidak termasuk anggota pria maupun wanita yang bertanding dalam kompetisi tidak resmi. Di Negara lain *softball* juga menjadi olahraga yang digemari baik pria wanita tua maupun muda.

Menurut Nugroho (2013:9) Pada tahun 1949, tim Kanada, *Toronto's Tip Top Tailors*, memenangi kejuaraan internasional yang dilakukan secara berkala oleh Asosiasi *Softball* Amatir dan merupakan kompetisi pertama yang benar-benar merupakan kejuaraan tingkat dunia untuk putra. Diadakan tahun 1966 dibawah sponsor dari Federasi *Softball* Internasional (*International Softball Federation*).

Federasi *Softball* Internasional (*International Softball Federation*) badan inilah yang akhirnya membuat peraturan-peraturan yang menyangkut permainan olahraga *softball* yang berlaku di seluruh dunia, termasuk Indonesia pada saat ini. Selain itu, dengan terbentuknya Federasi *Softball* Internasional, maka memungkinkan diadakannya pertandingan antar Negara yang bersifat internasional. Kemudian diselenggarakan kejuaraan tingkat nasional, regional dan dunia. Kejuaraan Internasional *Softball* paling bergengsi saat ini adalah Kejuaraan *Softball* Dunia (*World Cup of Softball*) yang diselenggarakan oleh *Amateur Softball Association* dibawah naungan *International Softball Federation*. (Nugroho, 2013:10)

b. Sejarah *Softball* di Indonesia

Perkembangan olahraga *softball* di Indonesia terjadi sebelum perang kemerdekaan *softball* sudah ada yang dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Yaitu hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Pada mulanya ada anggapan bahwa permainan olahraga *softball* hanya pantas dimainkan oleh golongan wanita saja. Hal ini terus berlangsung sampai tahun 1966. (Nugroho,2013:10)

Mulanya *softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya. Tetapi kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat, terutama para pelajar dan mahasiswa. Untuk menghimpun dan menyalurkan kegiatan-kegiatan dan pembinaan cabang olahraga tersebut secara baik maka dibentuklah organisasi yang mengatur, membina dan mewadahi kegiatan *softball* dan *baseball* yaitu organisasi PERBASASI (Perserikatan *Baseball* dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia) (Endang widyastuti, 2013:2). Dengan adanya wadah PB. PERBASASI ini mulailah diadakan kompetisi *softball* tingkat nasional.

Liga *softball* Indonesia atau LSI merupakan pertandingan bergengsi menuju semipro. Selain pemain Indonesia, klub-klub peserta LSI dapat menggunakan pemain asing dalam timnya dengan maksimal pemain asing yang dapat memperkuat sebuah klub ialah lima atlet. Tiga pemain yang dapat menjadi pemain inti, sedangkan dua pemain lain cadangan.

c. Pengertian *Softball*

Softball adalah permainan beregu atau kelompok yang terdiri dari 9 orang. Regu penjaga menjadi regu penyerang apabila telah mematikan tiga orang regu penyerang maka regu penjaga menjadi regu penyerang, begitu sebaliknya, regu penyerang akan menjadi regu penjaga apabila telah terjadi tiga mati, dengan demikian regu penjaga mendapat giliran untuk menjadi regu penyerang (Lestari, 2017:1). Olahraga *softball* mempunyai karakteristik masing-masing, ciri dari permainan *softball* dapat dilihat dari sifat permainan, teknik gerakan dan peraturan permainannya. *Softball* adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan ketepatan, artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam berlari, kecepatan dan ketepatan dalam memukul dan melempar bola (Rahman, A., & Yusmawati, Y, 2018:97). Jadi *Softball* merupakan olahraga permainan yang dilakukan secara beregu serta memiliki karakteristik yang memerlukan kecepatan dan ketepatan.

d. Permainan *Softball*

Softball merupakan cabang olahraga yang masuk kedalam kelompok permainan memukul (*striking games*). Dimana setiap regu memiliki kesempatan untuk menjadi tim penjaga (bertahan) dan menjadi tim penyerang (memukul). Permainan ini hampir sama dengan permainan *baseball* atau *hardball* (Widyastuti, 2013:1). Permainan *softball* dilakukan pada suatu lapangan yang berbentuk sektor, yang didalamnya terdapat

diamond berbentuk bujur sangkar dengan tiap sisi berukuran 16,78 m. Pada tiap sudut diletakkan *base* atau tempat untuk hinggap yang berbentuk segi empat yang berukuran 38×38 cm, kecuali pada tempat pemukul atau *base* empat (*home plate*) berbentuk segi lima dengan ukuran 43-43- 22-30-30-22 cm dan pada pelempar atau *pitcher plate* berbentuk persegi panjang dengan ukuran 15×60 cm (Lestari A, 2017 :14).

Lapangan *softball* yang baik terdiri dari lapanganberumput pada bagian *outfield* yang dipotong pendek dan bagian *infield* terbuat dari *gravel* atau sejenisnya yang lunak dan permukaan rata dan dilengkapi oleh *back stop* yang dirangkai dengan pagar kawat pembatas lapangan permainan. Lamanya permainan dalam suatu pertandingan *softball*, diatur dengan *inning*. Suatu *inning* adalah bagian dari pertandingan pada kedua tim yang saling bertanding, yang bergantian menjadi *offensive* dan *defensive* tim dan sudahterjadi tiga mati bagi masing-masing regu. *Inning* baru dimulai segera setelah mati terakhir dari *inning* sebelumnya (Lestari A, 2017: 13-24).

Menurut A. Sarumpaet dk dalam Nugroho (2013:20) dalam permainan *softball*, dari 9 (sembilan) orang pemain dalam menjadi regu. Adapun tugas-tugas dari masing-masing penjaga tersebut adalah :

- 1) Posisi satu adalah *pitcher*, bertugas melambungkan bola.
- 2) Posisi dua adalah *catcher*, bertugas menangkap bola dari *pitcher* dan menjaga *home base*.
- 3) Posisi tiga adalah *first base*, bertugas menjaga *base* satu.

- 4) Posisi empat adalah *second base*, bertugas menjaga antara *base* satu dan *base* dua.
- 5) Posisi lima adalah *third base*, bertugas menjaga *base* tiga.
- 6) Posisi enam adalah *shortstop*, bertugas menjaga *base* dua dan tiga
- 7) Posisi tujuh adalah *left fielder*, bertugas menjaga dilapangan luar (*out fielder* bagian kiri).
- 8) Posisi delapan adalah *center fielder*, bertugas menjaga lapangan luar bagian tengah.
- 9) Posisi sembilan adalah *right fielder*, bertugas menjaga lapangan luar bagian kanan.

e. Teknik Dasar *Softball*

Dalam cabang olahraga *softball*, terdapat ketrampilan khusus yang harus dikuasai untuk dapat bermain dengan baik saat pertandingan. Keterampilan ini merupakan kecakapan yang dapat diperoleh dari penguasaan teknik dasar yang ada dalam permainan *softball*. Teknik dasar ini sangat dibutuhkan karena nantinya berkaitan erat dengan ketrampilan yang dibutuhkan untuk mendukung taktik dan strategi pertahanan dan menyerang dalam pertandingan. Menurut Arma Abdoellah dalam Nugroho (2013:22-23).

Teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain sebagai berikut :

- 1) Melambungkan Bola (*pitcher/pitching*) Yaitu cara menyajikan bola ke

suatu sasaran yang telah ditentukan, yang akan dipukul oleh pemukul (*batter*) sebagai lawan atau penyerang.

- 2) Melempar Bola (*Throwing*) Melempar harus dilakukan dengan cara yang tepat dan cepat yang ditujukan kepada teman, untuk mematikan pelari yang menuju *base* atau menahan lajunya pelari. Jenis lemparan yang ada dan biasa ada tiga macam yaitu lemparan atas, lemparan samping, lemparan bawah.
- 3) Menangkap Bola (*Catching*) Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan memakai *glove*, baik itu menangkap bola dari hasil pukulan lawan maupun lemparan dari teman dengan tujuan untuk mematahkan serangan lawan atau mematikan pelari.
- 4) Memukul Bola (*Batting*) Memukul bola dilakukan untuk menyerang. Pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* bertujuan untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya atau membantu pelari lain (*base runner*) untuk mencapai *base* berikutnya.
- 5) Pelari (*Runner*) Setelah memukul, pemukul diharuskan untuk berlari menuju *base* dan sedapat mungkin untuk mencetak poin atau menyumbangkan angka bagi regunya.
- 6) Meluncur (*Sliding*) Meluncur merupakan suatu gerakan meluncurkan badan untuk mencapai *base* yang dituju. Meluncur dilakukan untuk mengurangi kecepatan laju lari agar dapat tepat berhenti pada *base* dan untuk menghindari sentuhan atau ketikan bola dari lawan sehingga

selamat mencapai *base* yang dituju.

- 7) Teknik Dasar *Pitching* Dalam melakukan *pitching* terbagi dalam beberapa tahap, yaitu: (1) Sikap berdiri (*stance*), seorang *pitcher* harus berdiri dengan kedua kaki menginjak *pitcher's plate*. Sikap badan menghadap ke pemukul, sebagai patokan bahu kiri mengarah ke *base* ketiga. (2) Langkah (*stride*) cara melangkah sebelum *pitcher* melemparkan bola yang dimulai dengan memindahkan berat badan ke kaki depan (kaki kanan bagi yang bukan kidal) kemudian melangkahkan kaki belakang (kaki kiri) ke depan, sehingga bahu kiri menghadap ke arah *catcher*, kedua lengan ditarik kedepan dada sebagai awalan untuk melawan *wind up* atau putaran lengan. Sedangkan ujung kaki kanan menekan *pitcher's plate*, hal ini berfungsi sebagai poros atau penumpu. (3) Gerakan lengan (*arm action*).

f. Peraturan Permainan

Menurut Widyastuti (2013 : 15), dalam olahraga *softball* terdapat peraturan permainan sebagai pedoman yang sudah ditentukan untuk bisa melakukan pertandingan *softball*, peraturannya antara lain :

1. Pemain: satu regu terdiri dari 9 orang pemain
2. Penentuan regu yang bertanding: regu yang mendapat giliran memukul pertama atau terakhir dalam suatu "inning" ditentukan dengan undian memakai koin atau cara yang disetujui oleh regu yang bertanding.

3. Permainan yang sah: permainan dianggap sah jika terjadi dalam 7 “*inning*”.
4. *Inning*: adalah bagian dari permainan dimana satu regu mengalami menjadi regu pemukul dan regu bertahan, dan terjadi 3 “*out*” untuk masing-masing regu.
5. Nilai: baik dengan pemukul sendiri atau tidak seorang pelari dapat masuk ke ruang bebas dengan selamat mendapat nilai satu (1).
6. Mati atau *Out*: seorang pelari mati dan harus masuk ke “ruang bebas” keluar dari lapangan jika ia:
 - a. Telah memukul 3 kali dan yang ketiga tidak kena, sedangkan *catcher* dapat menangkap lambungan *pitcher* sebelum bola jatuh. Jika *catcher* tidak dapat menangkap lambungan *pitcher* pun, tetapi semua *base* isi, maka si pemukul tetap mati.
 - b. Memukul betul atau salah, sedang partai lapangan dapat menangkap pukulannya. Bola yang dipukul kena tetapi tidak sempurna dan tidak membuat suatu busur ke atas, jika ditangkap *catcher*, tidak dianggap tangkap bola.
 - c. Belum sampai di *base* I, sedang di *base* I ini telah di bakar.
 - d. Dia tidak menginjak *base* yang di lewati.
 - e. Dia menghindar agar tidak disentuh bola, sehingga menyimpang lebih dari satu meter di luar garis antara dua *base*.
 - f. Dapat ditik sewaktu-waktu dan dimana saja, asal dia tidak menginjak *base*.

- g. Membuat "*infield fly*".
 - h. Membuat "*bunting*" pada pukulan ketiga, sehingga hasilnya adalah pukulan yang salah.
 - i. Pada "lari keharusan" belum sampai di *base* yang dituju dan *base* ini telah dibakar atau dia ditik di perjalanan.
 - j. Langsung kena bola yang dipukul temannya.
7. *Pitcher*: sebelum *pitcher* melambungkan bola, dia harus memenuhi tiga syarat:
- a. Menginjak *pitcher's plate* (dari persiapan melambung, sampai bola dari tangan).
 - b. Menghadap ke *home-base*
 - c. Menyentuh bola ke tangan yang lain.
 - d. *Pitcher* hanya boleh melempar salah (membuat "ball") empat kali. Setelah empat kali "ball", pemukul mendapat "free walk".
8. Lambungan yang betul, jika bola lewat tepat di atas *base IV* dan tingginya antara lutut dan bahu si pemukul saat berdiri tegak, lambungan tersebut harus dipukul.
9. Menolak lambungan: lambungan yang salah boleh tidak dipukul. Jika dipukul maka akan dianggap satu pukulan, saat itu wasit berseru *strike*.
10. Hak memukul:
- a. Hak memukul ada 3 kali

- b. Jika terjadi pergantian dan ada seorang pemukul yang belum selesai menghabiskan haknya memukul, pemukul ini masih berhak memukul pada “*inning*” selanjutnya.
11. Pergantian: dilakukan setelah pemain ketidaksi atau *out*.
12. Pukulan betul:
- a. Jika bola setelah dipukul berhenti didalam lapangan
 - b. Jika bola setelah dipukul jatuh di dalam lapangan, kemudian berputar melalui lanjutan garis salah.
13. Pukulan salah:
- a. Jika bola jatuh di luar garis salah dan tetap berhenti di situ.
 - b. Jika bola jatuh di dalam lapangan, kemudian berputar ke luar melewati garis salah antara *base IV* dengan melewati *base I* dan antara *base IV* dengan *base III*.
14. Pukulan meleset:
- a. Jika bola dipukul tidak kena dengan sempurna dan bola tersebut ditangkap oleh *catcher*.
 - b. Jika pukulan ketiga salah pemukul mati satu.
15. Free Walk: 4 kali lambungan *ball*, lambungan *pitcher* mengenai pemukul, *pitcher* membuat gerak tipu.
16. *Catcher*: tugas utamanya menangkap bola yang di lambungkan *pitcher*.
17. Penjaga *base*: tugas utamanya membakar *base* dan mengetik
18. Pelari *base*: harus selalu menginjak *base*

19. Lari keharusan:

- a. *Base I*, bagi pelari yang baru saja memukul.
- b. *Base II*, jika *base I* telah di tempati dan *base III* harus di tempati juga oleh pemukul.
- c. *Base III*, jika *base I* dan *base II* telah terisi oleh pemukul.
- d. *Base IV*, jika semua *base* telah terisi oleh pemukul.
- e. Tiap-tiap *base* yang telah ditinggalkan oleh pelari namun kembali lagi karena terjadi tangkap bola.
- f. Pada pelari keharusan, semua pelari dapat dimatikan dengan membakar *base* yang dituju atau pelarinya yang ditik.

20. Pemenang pertandingan: adalah regu yang mengumpulkan *run* lebih banyak seama pertandingan yang sah.

- a. Hasil akhir dari pertandingan yang sah adalah hasil akhir dari *inning* lengkap
- b. Hasil seri dari pertandingan yang sah adalah hasil seri sewaktu pertandingan dihentikan. dan harus diulang dari permulaan.
- c. Nilai dari *forfated game* atau regu yang melanggar, dinyatakan kalah 7-0 untuk regu yang tidak bersalah.

21. Run

- a. Sah jika seorang pelari telah menyentuh *base I,II,III* dan home plate selum terjadi tiga out.

- b. Run diabaikan jika batter dimatikan sebelum mencapai *base* 1, pelari *base* meninggalkan *basenya* sebelum *pitcher* melepaskan lambungan bolanya

22. Wasit/*Umpire*

Ada 4 orang wasit dalam pertandingan *softball*. Satu kepala wasit dan wasit *base*. Kepala wasit bertugas dibelakang *catcher*, menentukan ball, pukulan salah dan pukulan betul. Sedangkan wasit *base* bertugas di lapangan untuk menentukan matinya para pelari.

23. *Scorer*/ pencatat nilai

Wasit dibantu oleh orang yang pencatat nilai yang disediakan oleh masing-masing regu atau partai.

24. Pemain pengganti

Pergantian pemain hanya diperkenankan asal memenuhi ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

- a. Kapten regu menghendaki dan memberitahukan kepada wasit.
- b. Pemain pengganti dianggap telah masuk dalam pertandingan tanpa hukuman.
- c. Setiap *pitcher* yang namanya telah terdaftar dalam lembaran nilai dan telah diumumkan sudah menempati posisinya di *pitcher's plate*, maka ia harus menyelesaikan tugasnya sampai pemukul pertama yang dihadapinya telah menyelesaikan giliran memukul.
- d. Pemain yang telah dikeluarkan dari permainan (karena suatu pelanggaran) tidak boleh bermain lagi, kecuali sebagai pembantu.

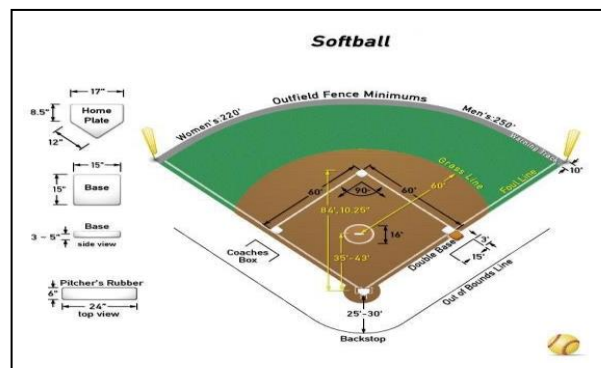
g. Fasilitas Permainan *Softball*

a. Fasilitas Permainan

Setiap cabang olahraga memerlukan fasilitas berupa sarana dan prasarana untuk menunjang dan memperlancar kegiatan, agar proses latihan dapat berjalan dengan baik. Pemain *softball* perlu mengetahui dan memiliki pengetahuan tentang bentuk, ukuran dan bagian-bagian dari lapangan, serta bagaimana cara mempersiapkan lapangan agar proses kegiatan latihan dapat terselenggara dengan baik.

1) Lapangan Permainan

Gambar 2.1 Lapangan *Softball*



Sumber: Irawan 2020 : 16

Lapangan *Softball* berbentuk bujur sangkar, yang dibagi menjadi 2 daerah fair dan daerah foul. Daerah fair (daerah permainan) dibagi 2 bagian yaitu daerah *infield* dan daerah *outfield* (Endang Widyastuti, 2013:3).

Tempat hinggap base ada 4: base I, base II dan base III berbentuk bujur sangkar dengan ukuran 38 cm x 38 cm. Sedangkan yang satu berbentuk segi lima dengan ukuran 43 cm-22 cm-30 cm-30 cm-22 cm sebagai base IV, yang juga sebagai home plate, tempat batter melakukan pukulan. Dibelakang home plate terdapat batasan yang disebut backstop sejauh 7,62 m dan 9,14 m. (Widyastuti, 2009:34)

2) Peralatan dan Perlengkapan *Softball*

Selain lapangan yang harus memenuhi ketentuan, permainan *softball* juga harus dilengkapi dengan peralatan base serta peralatan pemain. Perlengkapan pemain juga harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan pemain (Widyastuti, 2013:6-11). Adapun peralatan dan perlengkapan yang harus dipergunakan dalam pertandingan *softball* adalah:

a) Pemukul (*Official Bat*)

Alat pemukul yang dipakai harus bulat dan terbuat dari kayu atau balok, kayu berlapis atau aluminium dengan diameter 5- 6 cm. Panjang tongkat tidak boleh lebih dari 87 cm (34 inchi). Dan tempat pegangannya harus dibungkus balutan \pm 40 cm. Pemukul boleh berwarna, berat pemukul tidak boleh lebih dan 1100 gram.

Gambar 2.2 Pemukul (*Bat*)

Sumber : Peneliti Tahun 2022

b) Bola *Softball*

Softball menggunakan bola berwarna putih atau kuning berbentuk bulat dengan benang grip berwarna merah atau warna putih dengan *grip* warna putih. Isi bola dapat dibuat dari campuran gabus dan karet atau kapak berserat panjang, kemudian dililit dengan benang berkualitas baik. Kulit luar diperbolehkan memakai bahan kulit kuda atau kulit sapi, atau dan bahan sintetis. Bola terbuat dari kulit atau bahan sintetis dengan keliling 30–31 cm dan berat bola 180 – 200 gram.

Gambar 2.3 Bola Kulit *Softball*

Sumber : Peneliti Tahun 2022

c) Base IV (*Home Plate / Home base*)

Home base berbentuk segi lima yang dapat terbuat dari bahan atau bahan yang lain yang serupa dan layak. Ukuran *home base* adalah 30 cm – 22 cm – 43 cm – 22 cm – 30 cm.

Gambar 2.4 *Home Plate (Base IV)*

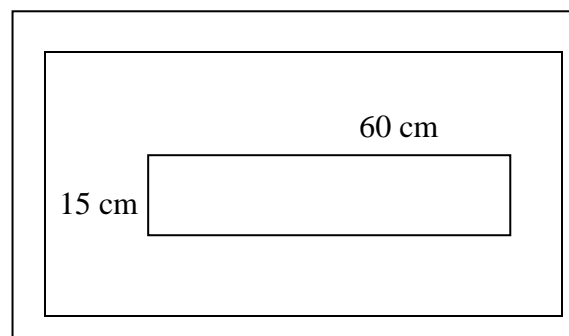


Sumber : Peneliti Tahun 2022

d) Tempat pelambung (*pitcher plate*)

Tempat pelambung ini bisa terbuat dari kayu atau dari karet, berbentuk persegi panjang dengan ukuran 60 cm x 15 cm. Penempatan tempat pelambung ini harus rata dengan tanah. Warna tempat pelambung ini adalah putih.

Gambar 2.5 Tempat Pelambung (*Pitcher Plate*)

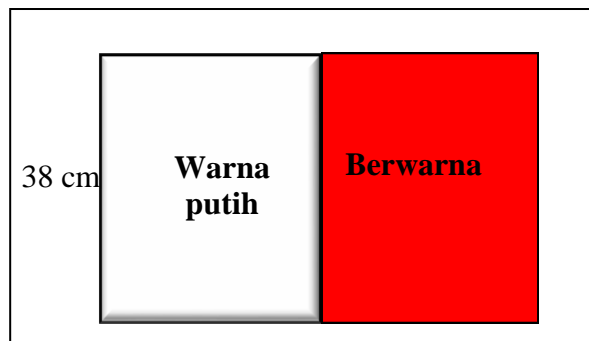


Sumber : Irawan, 2020 : 19

e) *Base* I, II, II (Tempat Hinggap)

Tempat hinggap atau *base* adalah tempat hinggap pemain. Bentuk *base* adalah bujur sangkar dengan ukuran 38 cm x 38 cm, dan tebal antara 5 cm sampai 12,5 cm. *Base* ini dapat terbuat dari kanvas, karet atau bahan yang sejenisnya dengan 30 cm 30 cm 22 cm 22 cm 43 cm warna putih.

Gambar 2.6 Tempat Hinggap Base I



Sumber : Irawan 2020

Gambar 2.7 Base I,II,III



Sumber : Peneliti Tahun 2022

f.) Sarung Tangan (Glove)

Sarung tangan adalah perlengkapan pemain penjaga yang harus dipakai selama permainan. Sarung tangan (*glove*) yang dipakai dalam pertandingan terbuat dari bahan kulit, dengan bentuk menyerupai sarung tangan yang tebal dan ada kantong untuk menangkap bola.

Gambar 2.8 Sarung Tangan (*glove*)



Sumber : Peneliti Tahun 2022

f) *Helmet* (Pelindung Kepala)

Helmet adalah pelindung kepala yang harus dipakai oleh seorang *batter* maupun seorang *runner*. Pelindung ini dipakai untuk melindungi kepala dari terjangan/lemparan bola dan cedera pada kepala.

Gambar 2.9 Pelindung Kepala (*helmet*)

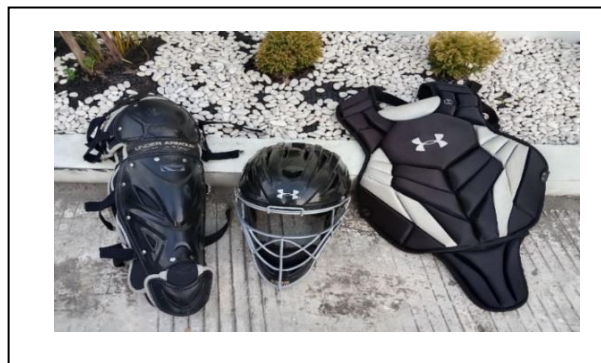


Sumber : Peneliti Tahun 2022

g) *Body Protector* (Pelindung Badan)

Body protector atau pelindung badan ini dipakai oleh catcher dan umpire yang sangat berguna untuk melindungi badan dari lemparan bola. Bahan yang dipakai bisa dari kulit/bahan sejenis yang tebal dengan dilapisi bahan yang lunak agar dapat melindungi/menjaga keamanan pemain.

Gambar 2.10 Pelindung Badan



Sumber : Peneliti Tahun 2022

h) *Leg Guard* (Pelindung Kaki)

Pelindung kaki ini terbuat dari kulit yang dipakai oleh *catcher* dari paha sampai dengan punggung kakibuntut melindungi kaki *catcher* dari pukulan bola yang keras.

i) Masker (Pelindung Muka)

Pelindung muka ini dipergunakan oleh *catcher* dan wasit, saat pertandingan berlangsung. Pelindung muka ini terbuat dari besi yang juga dilapisi busa agar lebih lunak dan aman untuk menjaga wajah dari bola liar.

j) Sepatu Pool (*Cleats*)

Sepatu yang dianggap sah adalah sepatu yang terbuat dari kanvas, kulit halus atau sejenisnya. Solnya boleh rata atau berpahat- pahat dari karet, atau sol boleh dari logam atau plat tumpul, asal paku yang menonjol tidak lebih dan $\frac{3}{4}$ inci.

Gambar 2.11 Sepatu *Pool*



Sumber : Peneliti Tahun 2022

k) Seragam (*Uniform*)

Dalam satu regu pemain menggunakan baju, celana dan topi yang seragam atau berwarna dasar sama.

Gambar 2.12 Seragam



Sumber : Peneliti Tahun 2022

Gambar 2.13 Seragam



Sumber : Peneliti Tahun 2022

Gambar 2.14 Seragam



Sumber : Peneliti Tahun 2022

h. Ketepatan lemparan

Dalam olahraga *softball*, ketepatan lemparan merupakan salah satu faktor terpenting dalam permainan *softball*. Lemparan *overhand throw* dan lemparan *sidehand throw* adalah lemparan yang paling sering digunakan pada posisi *infield* dan mudah untuk dipraktikan. Seorang pemain *softball* dianggap sukses apabila dia bisa menangkap dan melempar dengan tingkat ketepatan yang baik ke target yang dituju. Menurut Sukadiyato dalam lestari (2017:21) Atlet harus mengetahui dengan baik keterkaitan antara kekuatan dengan ketepatan lemparan (*overhand* dan *sidehand*) agar dapat memaksimalkan performa saat pertandingan. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain meliputi: tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani. Ketepatan berkaitan dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input dari luar seperti menilai ruang dan mendistribusikan tenaga, tepat pada koordinasi otot (Widyastuti, 2013: 17-18). Dari pengertian di atas penulis mencoba mengartikan ketepatan adalah kemampuan gerak seseorang yang melibatkan setiap susunan syaraf untuk memindahkan sesuatu benda menuju sasaran yang diinginkan. Dari penjelasan di atas ketepatan dapat diukur dengan menggunakan sasaran.

i. Macam-Macam Lemparan

Menurut Irawan (2020:28-29), dijelaskan bahwa ada beberapa teknik lemparan dalam cabang olahraga softball, yaitu:

1. Teknik Lemparan Atas (*Overhand throw*)

Penyebutan Teknik lemparan atas ini sesuai dengan gerak ayunan lengan yang dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Lemparan atas ini biasanya digunakan untuk melempar bola ke sasaran yang jauh.

2. Teknik Lemparan Bawah (*Underhand Throw*)

Adalah suatu lemparan yang dilakukan dengan cepat dan dilakukan dengan jarak yang dekat. Teknik lemparan ini bukanlah teknik lemparan *pitcher* untuk memberikan bola pada batter. Lemparan bawah ini biasanya dipakai apabila jarak antara pelempar dan penangkap dekat sehingga jalannya bola lambat tetapi tepat pada sasaran.

3. Teknik Lemparan Samping (*Sidehand throw*)

Teknik lemparan samping ini biasanya dipergunakan untuk melempar pada jarak dekat dan memerlukan waktu yang cepat. Jalannya bola teknik ini bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemain *infield* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan tangkapan bola.

4. Teknik Lemparan *Pitcher*

Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan untuk memberi lambungan kepada pemukul/batter pada awal permainan..

Tidak semua pemain *softball* bisa melakukan lemparan bola karena seorang *pitcher* harus mempunyai kemampuan kompleks selain menguasai teknik dasar lempar tangkap juga harus memahami lemparan *pitcher* dengan berbagai macam gerakan bola.

j. Efektivitas

Efektivitas memiliki arti berhasil atau tepat guna. Efektif berasal dari kata dasar yang berarti terjadinya sesuatu efek atau akibat yang diinginkan, perbuatan efektif adalah perbuatan yang menimbulkan akibat sebagaimana yang sudah diharapkan, sementara kata sifat dari efektif adalah efektivitas (Husain dkk, 2015: 47). Sedangkan menurut Hidayat dalam Husain dkk (2015: 47) Efektivitas merupakan suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) yang telah tercapai, dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2019:99)

Hipotesis yang akan dibuktikan dalam penelitian ini ialah:

Ha1: *overhand throw* efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet dalam olahraga *Softball club Baseball Softball Grobogan 2022*.

Ho1: *overhand throw* tidak efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet dalam olahraga *Softball club Baseball Softball Grobogan 2022*.

Ha2: *sidehand throw* efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet dalam olahraga *Softball club Baseball Softball Grobogan 2022*.

Ho2: *sidehand throw* tidak efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet dalam olahraga *Softball club Baseball Softball Grobogan 2022*

BAB III

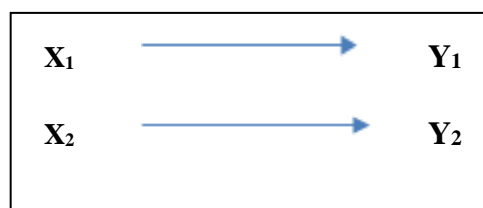
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif ini merupakan metode penelitian yang mengarah pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang ini menggambarkan keadaan-keadaan pada saat ini dengan informasi-informasi yang telah didapatkan dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada dimana pengujian yang digunakan dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistika.

Dalam penelitian ini semua sampel akan melakukan 2 lemparan yaitu lemparan atas (*overhand throw*) dan lemparan samping (*sidehand throw*) ke arah target yang sudah disediakan.

Gambar 3.1 Variabel



Sumber : Peneliti Tahun 2022

Keterangan :

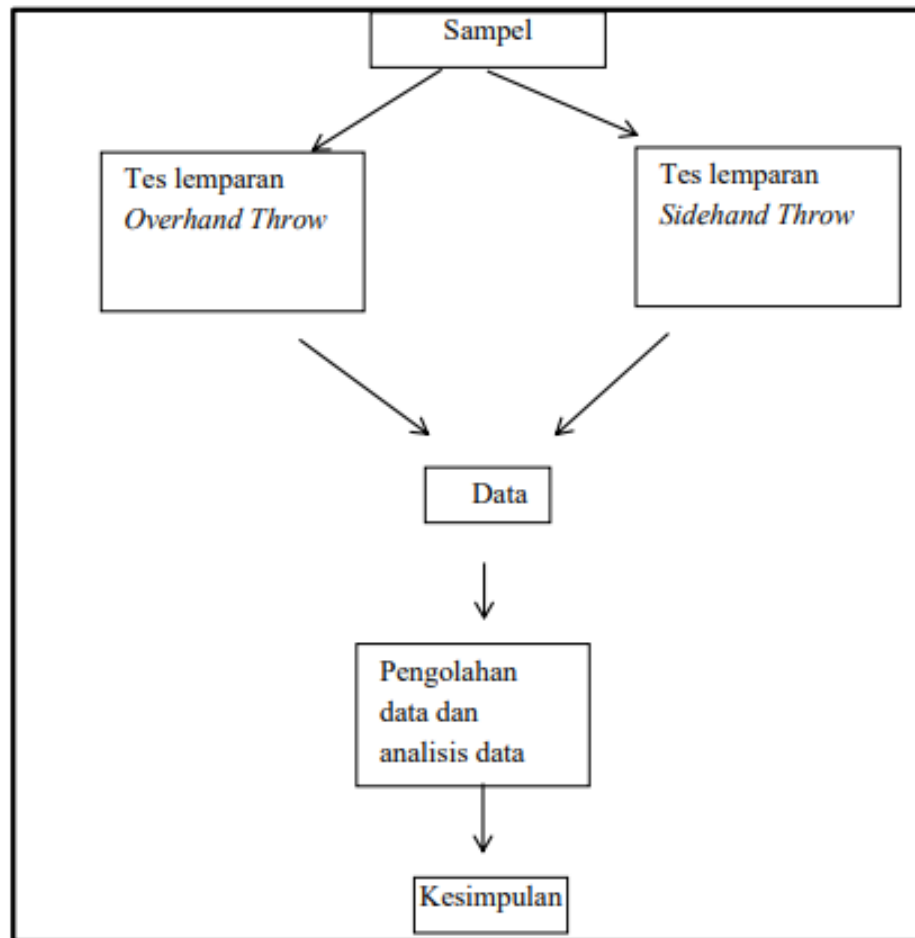
X_1 : *Overhand throw*

Y_1 : Ketepatan *Overhand throw*

X_2 : *Side Hand Throw*

Y_2 : Ketepatan *Sidehand throw*

Gambar 3.2 Desain Penelitian



Sumber : Peneliti Tahun 2022

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut buku Metode Penelitian oleh Sugiyono (2019:126) Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Populasi yang ada dalam penelitian ini adalah anggota *Club Baseball Softball* Grobogan sebanyak 20 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono,2019:127). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain dalam tim *softball club Baseball Softball* Grobogan yang berposisi sebagai *infielder* sebanyak 12 orang dipilih berdasarkan pengamatan dilapangan dengan pertimbangan tertentu. Adapun cara penentuan sampel adalah dengan menggunakan *purposive sampling*

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

1. Definisi Operasional

Variabel Penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang terdiri dari variabel *independen* (variabel bebas) dan variabel *dependen* (variabel terikat) (Sugiyono,2019:68). Ada 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu :

1) Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019: 69). Variabel ini dilambangkan dengan (X). Variabel bebas pada penelitian ini adalah lemparan *overhand* (atas) (X₁) dan lemparan *sidehand* (samping) (X₂).

Berikut ini merupakan variabel bebas dalam penelitian ini:

- a) Teknik lemparan samping (*Sidehand throw*) yang biasanya digunakan untuk melempar pada jarak dekat dan memerlukan waktu yang cepat. Jalannya bola teknik ini bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya digunakan *infield* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan tangkapan bola.
- b) Teknik lemparan atas (*overhand throw*) merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan *softball* dari pada jenis teknik lemparan yang lain. Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerakan ayunan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Disamping itu teknik ini memungkinkan bola dilempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh.
- c) Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019 :69). Variabel ini dilambangkan dengan Y.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan lemparan. Ketepatan adalah kemampuan gerak seseorang yang melibatkan setiap susunan syaraf untuk memindahkan sesuatu benda menuju sasaran yang di inginkan

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan tes dan observasi.

a. Tes

Menurut azwar saefuddin dalam Wardana & Tobing (2011) menyebutkan bahwa tes adalah suatu alat yang sudah di standarisasi untuk mengukur sesuai dengan sampel dari sifat, kecakapan, atau tingkah laku.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini perlu digunakan alat untuk mengumpulkan data. Dalam modul Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Nurhasan dalam Habibullah (2013 : 44) mengemukakan bahwa “dengan alat ukur ini kita dapat mengungkapkan tentang keadaan obyek tersebut secara obyektif”.

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes ketepatan lemparan *Overhand* dan lemparan *Sidehand*. Mengenai penjelasan alat ukur yang digunakan dalam ketepatan lemparan adalah jumlah skor yang didapat dari 10 kali lemparan. Dengan kategori tes digunakan untuk putra dan putri. Dalam pengambilan data tes ini dibantu oleh dua orang yang bertugas sebagai pencatat hasil tes.

b. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan dan pencatatan perilaku subjek penelitian yang dilakukan secara sistematis. Alat yang digunakan untuk mengobservasi dapat berupa lembar pengamatan atau *check list* (Mulyatiningsih dalam Khoirul Anam, 2021: 39). Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu observasi saat latihan rutin, game situation dan sparing antar *club*

c. Dokumentasi

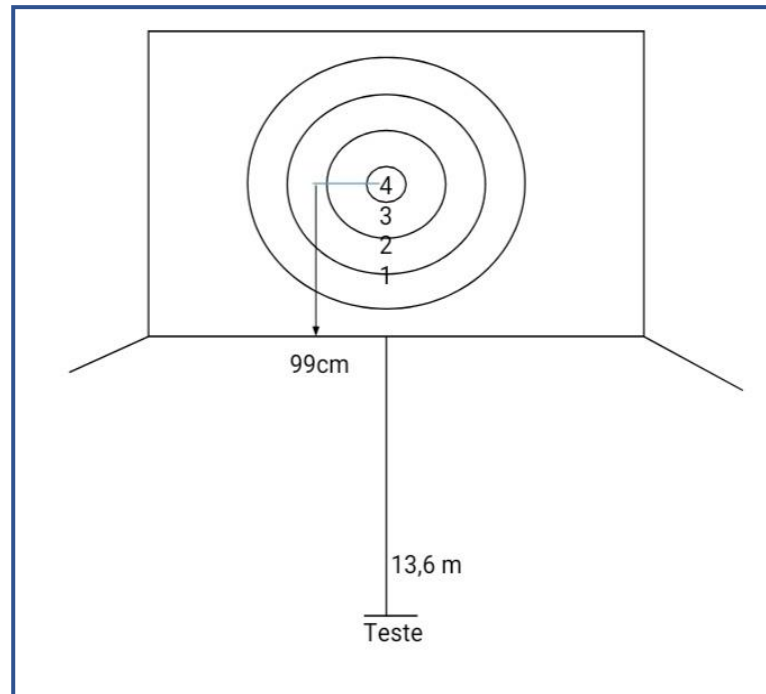
Dalam penelitian ini juga diperlukan sebuah dokumentasi untuk memperkuat data yang diperoleh peneliti dilapangan. Dokumentasi tersebut diperoleh pada saat penelitian yang dilakukan di Lapangan berupa data nama atlet, sampel penelitian, serta foto yang diambil pada saat proses penelitian berlangsung.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2019: 156).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Gambar 3.3 Tes Ketepatan Lemparan



Sumber: Sumber : Harsono dikutip dari Ismaryati (2018 : 72)

Langkah-langkah

- a. Sampel melakukan pemanasan dahulu sebelum melakukan tes secara bersama-sama.
- b. Alat dan perlengkapan: 10 buah bola *Softball*, Alat tulis untuk mencatat hasil tes.
- c. Bentuk tes ketepatan melempar bola *Softball* ke arah sasaran yang diberi skor 4, 3, 2, 1 sebanyak 10 kali lemparan.
- d. Sampel melempar bola *softball* dibelakang garis batas dengan jarak 13,6 m dari target.
- e. Target berbentuk lingkaran diletakkan pada dinding setinggi 99cm dari titik tengah lingkaran tersebut ke lantai. Pada target tersebut dibuat 4

buah lingkaran, yang masing-masing lingkaran beradius 3 inci, 11 inci, 21 inci, dan 33 inci, dengan urutan skor dari setiap lingkaran adalah 4,3,2,1.

- f. Penilaian tes ketepatan yaitu setiap teste diberikan 10 kali kesempatan melempar bola dan hasil yang diperoleh dari jumlah skor dari tes 10 kali lemparan.
- g. Sampel berkategori putra dan putri.

Tabel 3.1 Kategori Skor Hasil Lemparan

Kriteria	Skor
Tidak Efektif	1-10
Cukup Efektif	11-20
Efektif	21-30
Sangat Efektif	31-40

Sumber : Harsono dikutip dari Ismaryati (2018 : 72)

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk memastikan seberapa baik suatu instrumen digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Menguji validitas konstruk dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya (Arikunto,2014: 212).

Rumus yang digunakan untuk menguji validitas instrumen ini adalah Product Moment dari Karl Pearson, sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x dan variabel y

$\sum X$: jumlah skor item

$\sum Y$: jumlah skor total

N : jumlah subyek

$\sum X^2$: jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor total

$\sum XY$: jumlah hasil kali skor item dengan skor total

Kemudian hasil dari r_{xy} dikonsultasikan dengan harga kritis product moment (r tabel), apabila hasil yang diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka instrumen tersebut valid (Sugiono, 2019).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto 2014: 221). Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran. Kuesioner dikatakan reliabel jika dapat memberikan hasil relatif sama pada saat dilakukan pengukuran kembali pada obyek yang berlainan pada waktu yang berbeda atau memberikan hasil yang tetap.

3. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dari pengamat, dijumlahkan menjadi satu kemudian dirata-rata. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Penilaian ini ada 5 kategori nilai yang akan diambil. Menurut Anas Sudijono (2012:175) pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Skor Baku Kategori

No	Rumus	Kategori
1	$\text{Mean} + 1,5 \text{ SD} < X$	Sangat Baik
2	$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

Sumber: Anas Sudijono (2007 : 43)

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

X : Rerata

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono dalam Khoirul Anam (2021 : 43) rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Umum Objek Penelitian

Club Baseball Softball Grobogan merupakan *club* pertama yang sampai saat ini masih berkembang di Kabupaten Grobogan, Kota Purwodadi. *Club Baseball Softball* Grobogan memiliki *Home base* yaitu dilapangan *Indoor* Desa Gajah, Kabupaten Grobogan. *Club* ini dikelola oleh manager *club* Muhammad Hasnan Habibie Al Hasyr dengan *Head Coach* Ahmad Syahroni yang memiliki sertifikat nasional.

Prestasi yang sudah dicapai *Club Baseball Softball* Grobogan pada kejuaraan-kejuaraan lokal dan nasional seperti, juara dua Kejurprov Putri tahun 2019 di Lapangan UNNES, juara tiga putri kejuaraan antar *club softball* se-Indonesia *Club Baseball Softball* Grobogan melakukan program latihan 5 kali dalam satu minggu yaitu pada hari Rabu, Kamis dan Jum'at di lapangan *Indoor* (Gudang) yang dimulai pukul 15.30-18.00 WIB dan pada hari Sabtu dan Minggu di lapangan Alun-alun Grobogan yang dimulai pukul 14.00-18.00 WIB.

B. Hasil Penelitian Dan Analisa Data

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan alun-alun Grobogan. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 17 Juli 2022. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes pengukuran ketepatan dimana masing-masing atlet melakukan 2 jenis lemparan sebanyak 10 kali kesempatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk deskripsi data penelitian terhadap ketepatan lemparan dengan menggunakan *overhand throw* dan *sidehand throw* pada cabang olahraga *club Baseball Softball* dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
HASIL TES OVERHANDTHROW	12	23	32	27.25	.938
DATA HASIL TES SIDEHANDTHROW	12	19	25	21.75	.566
Valid N (listwise)	12				

Sumber : Hasil Analisis Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa variabel *overhand throw* pada jenis lemparan cabang olahraga *softball Club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) sebesar 27.5, nilai minimum dan maksimum sebesar 23 dan 32, variabel *sidehand throw* pada jenis lemparan cabang olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) 21.75, nilai minimum dan maksimum sebesar 19 dan 25. Dari perhitungan data penelitian, maka dapat dibuat kategori sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategori Skor Hasil Lemparan

Kriteria	Skor
Tidak Efektif	1-10
Cukup Efektif	11-20
Efektif	21-30
Sangat Efektif	31-40

Sumber : Harsono dikutip dari Ismaryati (2018 : 72)

1. Uji Normalitas

Perhitungan yang digunakan untuk mengetahui normalitas sampel dari populasi dilakukan dengan menggunakan *Lillifors*, pada taraf signifikan 5%. Kriteria dalam uji normalitas ini adalah:

$L_{hitung} < L_{tabel}$, maka populasi berdistribusi normal

$L_{hitung} \geq L_{tabel}$, maka populasi berdistribusi tidak normal

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes OVERHANDTHROW	.205	12	.176	.904	12	.177
SIDEHANDTHROW	.155	12	.200*	.943	12	.540

Sumber : Hasil Analisis Penelitian Tahun 2022

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai signifikansi variabel *overhand throw* adalah 0.177 dan variabel *sidehand throw* adalah 0.540. Data dikatakan berdistribusi normal

karena nilai signifikansi 2 variabel tersebut > 0.05 . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *overhand throw* dan *sidehand throw* berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Tabel 4.4 Data Hasil Tes

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 HASIL TES OVERHANDTHROW	27.25	12	3.251	.938
DATA HASIL TES SIDEHANDTHROW	21.75	12	1.960	.566

Sumber : Hasil Analisis Penelitian 2022

Berikut ini adalah tabel hasil pelaksanaan tes lemparan atlet *club Baseball Softball* Grobogan dengan jenis *overhand throw*

Tabel 4.5 Pelaksanaan Tes Ketepatan Lemparan

Jumlah Sampel	Rata-rata Skor	Kategori
12	27.25	Efektif

Sumber : Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa hasil lemparan dengan menggunakan jenis lemparan *overhand throw* cabang olahraga *Softball club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata skor 27.25 dengan kategori efektif. Maka H_{a1} diterima, karena *overhand throw* efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet. Dapat disimpulkan bahwa hasil lemparan efektif menggunakan

overhand throw terhadap ketepatan lemparan atlet *softball club Baseball Softball* Grobogan 2022.

Tabel 4.6 Pelaksanaan tes ketepatan lemparan

Jumlah Sampel	Rata-rata Skor	Kategori
12	21.25	Efektif

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat dilihat bahwa hasil lemparan dengan menggunakan jenis lemparan *sidehand throw* cabang olahraga *Softball club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata skor 21.25 dengan kategori efektif. Maka Ha2 diterima, karena *sidehand throw* efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet. Dapat disimpulkan bahwa hasil lemparan efektif menggunakan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet *softball club Baseball Softball* Grobogan 2022.

C. Pembahasan

Berdasarkan pelaksanaan tes ketepatan lemparan, jenis lemparan *overhand throw* adalah yang pertama dilakukan oleh atlet dan jenis lemparan *sidehand throw* dilakukan pada tes yang kedua. Saat pelaksanaan tes tidak ada pengaruhnya pada atlet ketika melakukan jenis lemparan atas ataupun samping terlebih dahulu. Terkecuali saat sedang berlangsungnya permainan karena atlet harus melihat bagaimana kondisi permainan untuk menentukan lemparan apa yang akan dipilih. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, dalam olahraga *softball* untuk melakukan lemparan atau *throwing*, atlet tidak menggunakan semua otot pada tangan atau lengan dikarenakan bolanya yang besar sehingga hanya memakai snap lengan dan otot jari sehingga tidak ada batasan untuk atlet ketika melakukan lemparan. Berbeda dengan *baseball* pemain *MLB* (Internasional) maksimal melakukan lemparan sebanyak 110 kali dalam sehari atau dalam satu pertandingan karena bolanya yang kecil dan jarak lapangannya yang lebih jauh dan lebar dibanding dengan *softball* sehingga otot yang tadinya tidak dipakai dalam olahraga *softball* akan dipakai dalam olahraga *baseball*.

Berdasarkan teori yang ada, lemparan atas adalah lemparan yang dengan gerak ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal. Teknik lemparan ini lebih sering digunakan dari pada teknik yang lain. Lemparan atas memiliki kecepatan yang tinggi dan jarak yang jauh dikarenakan hampir seluruh badan sama-sama bergerak dalam kesatuan. Kesalahan fatal yang dilakukan pemain adalah melempar terlalu tinggi dari target atau sasaran. Sedangkan menurut Tomoliyus dan Rumpis A. Sudarko dalam Lestari (2017: 28) Lemparan atas adalah lemparan yang gerakan

ayunan lengan dilakukan melewati garis di atas garis horizontal bahu, paling banyak dilakukan oleh para pemain karena gerakannya sangat mudah dan efisien, dan hasil lemparan lebih kuat serta ketepatan dapat dikuasai pemain lain. Sedangkan lemparan samping (*sidearm / side hand throw*) dilakukan pada kondisi yang spesifik atau khusus contohnya dilakukan pada saat akan melakukan *double play* oleh *secondbase* atau *shortstop*, pada saat terjadi *bunt* dan beberapa keadaan yang memungkinkan untuk melakukan lemparan samping. Lemparan samping dilakukan pada jarak yang pendek. Memerlukan waktu yang cepat untuk bola sampai pada sasaran. Kesalahan yang dilakukan oleh pemain saat melakukan lemparan adalah lemparan terlalu ke samping kanan atau kiri terlalu jauh dari sasaran. Kedua jenis lemparan tersebut memiliki beberapa perbedaan mulai dari kesalahan yang mungkin terjadi seperti yang sudah di sebutkan oleh Parno di atas. Kemudian perbedaan tingkat penggunaan yaitu lemparan atas lebih sering digunakan dibandingkan dengan lemparan samping. Dari karakteristik dan tingkat intensitas lemparan tersebut digunakan menunjukkan beberapa perbedaan. Perbedaan karakteristik lemparan atas dan lemparan samping, peneliti berasumsi bahwa dari beberapa unsur yang disebutkan di atas, pemain akan cenderung memiliki lemparan atas yang lebih baik dibandingkan dengan lemparan samping. Berhubungan dengan penelitian ini dapat dikatakan kedua jenis lemparan ini memiliki perbedaan.

Menurut penelitian Annisa Lestari tahun 2017 dengan judul “Tingkat Kemampuan Ketepatan Dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas Dan Lemparan Samping Anggota Ukm Softball – Baseball Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan lemparan

atas berada pada kategori “kurang” sebesar 41,4% (12 pemain), kategori “cukup” sebesar 26,7% (5 pemain), kategori “baik” sebesar 20,7% (5 pemain).

Dengan Berdasarkan data-data yang telah diperoleh maka dilakukan pengolahan dan analisis data sehingga hasilnya dapat ditafsirkan. Hasil perhitungan dari variabel *overhand throw* pada jenis lemparan cabang olahraga *softball Club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) sebesar 27.5, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 3.251, nilai minimum dan maksimum sebesar 23 dan 32, variabel *sidehand throw* pada jenis lemparan cabang olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) 21.75, Simpangan baku (Std. Deviation) 1.960, nilai minimum dan maksimum sebesar 19 dan 25.

Terdapat perbandingan yang signifikan antara *overhand throw* dengan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan pada cabang olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan. Dapat disimpulkan bahwa *overhand throw* lebih efektif dibandingkan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan pada posisi *infield* dalam olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan penulis hasil penelitian tersebut sesuai dan sejalan dengan penelitian penelitian Heny Suharyani tahun 2013 dengan judul “Perbedaan Ketepatan Antara Lemparan Atas Dan Lemparan Samping Mahasiswa Anggota Tim Ukm *Softball Baseball* Uny”. Dan yang membedakan penelitian penulis dengan penelitian Habibullah tahun 2013 yaitu terkait banyaknya sampel dan tingkat keefektifitasan berdasarkan hasil perhitungan dari data yang diperoleh.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis, analisis data penelitian, dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil lemparan menggunakan *overhand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan 2022 berkategori efektif.
2. Hasil lemparan menggunakan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan 2022 berkategori efektif

Hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata (mean) yang berbeda antara *overhand throw* dan *sidehand throw* yaitu 27.5 dan 21.75. Terdapat perbandingan nilai rata-rata yang signifikan antara *overhand throw* dengan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet *softball club Baseball Softball* Grobogan. Karena makin besar nilai target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *overhand throw* lebih efektif digunakan dibandingkan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan 2022.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Mendapat tambahan wawasan tentang efektivitas *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam cabang olahraga *softball* sehingga dapat dijadikan sebagai sarana untuk menambah wawasan pengetahuan, untuk bekal pelatih nantinya dan bahan masukan kepada peneliti lainnya.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat memberikan latihan teknik atau jenis lemparan *overhand throw* lebih sedikit dari intensitas biasanya dan *sidehand throw* dengan seimbang

3. Bagi atlet

- a. Diharapkan dapat menggunakan *overhand throw* karena lebih efektif digunakan dalam ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* pada cabang olahraga *softball*.
- b. Menambah tingkat pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan lemparan *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* pada cabang olahraga *softball*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. K. (2021). PENGARUH METODE LATIHAN DRIBBLE Z PATTERN DAN CRUYFF TURN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) PADA PEMAIN SSB PUTRA SEMBUNG SEMARANG USIA 15-17 TAHUN. *Jurnal Spirit Edukasia*, x, No. x.
- Arikunto, S. (2015). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Asqof, M., & KS, S. (1). PERBEDAAN LATIHAN MELEMPAR DENGAN SASARAN BERPINDAH DAN LATIHAN LEMPARAN SAMPING DENGAN BERPASANGAN TERHADAP AKURASI LEMPARAN SAMPING PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA *SOFTBALL* UNNES. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i1.6275>
- Habibullah. (2013). *PERBANDINGAN OVERHAND THROW DAN SIDEHAND THROW TERHADAP AKURASI DAN KECEPATAN LEMPARAN DALAM OLAHRAGA SOFTBALL*.
- Hadi Samsul, Soegiyanto, & Sugiarto. (2013). SUMBANGAN POWER OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TANGAN, OTOT PERUT TERHADAP AKURASI LEMPARAN. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 56–61. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Irawan, D., Zahraini, D. A., & Pratama, D. S. (2020). Efektivitas Three Finger Grip Dengan Four Finger Grip Terhadap Akurasi Sidehand Throw Posisi Infield Olahraga Softball. *Journal of Physical Activity and Sports*, 20, 1–3.
- Lestari, A. (2017). *TINGKAT KEMAMPUAN KETEPATAN DAN KECEPATAN LEMPARAN MENGGUNAKAN LEMPARAN ATAS DAN LEMPARAN SAMPING ANGGOTA UKM SOFTBALL – BASEBALL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2017*.
- Nugroho, K. A. (2013). *PERBANDINGAN OVERHAND THROW DAN SIDEHAND THROW TERHADAP AKURASI DAN KECEPATAN LEMPARAN DALAM OLAHRAGA SOFTBALL*.
- Nurhasan, Hasanudin D. (2007) Modul Tes dan Pengukuran Keolahraagaan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Oktariana, & Rizki Muharrami, W. A. (2018). MODEL LATIHAN TEKNIK LEMPAR TANGKAP CABANG OLAHRAGA *SOFTBALL* PADA PEMULA. *Jurnal Penjaskesrek*, 5.

- Putri, N. S., Hanani, E. S., & Annas, M. (2013). Pengembangan Permainan Olahraga *Softball* Melalui Modifikasi Swingkasball Siswa SMA N Limbangan. *Jurnal PJKR*, 2(2), 32–37. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Rahman, A., & Yusmawati, Y. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA SOFTBALL. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 96 - 107. <https://doi.org/10.21009/GJIK.092.03>
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). METODE PENELITIAN PENDIDIKAN. In Bandung:Alfabeta
- Suharyani, H. (2013). *PERBEDAAN KETEPATAN ANTARA LEMPARAN ATAS DAN LEMPARAN SAMPING MAHASISWA ANGGOTA TIM UKM SOFTBALL BASEBALL UNY*.
- Sulikan, Lani, A., & Irwansyah. (2020). Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 18–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5312>
- Wardiana, Wawan, Tobing, V. V. (2011). Aplikasi Sistem Pakar Tes Kepribadian Berbasis Web. *INKOM Jurnal Informatika, Sistem Kendali, Dan Komputer*, 5(2),99–103. <http://jurnal.informatika.lipi.go.id/index.php/inkom/article/view/116>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Tema / Judul Skripsi



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang, Telp. 0216377, 0448217 Fax. 0448217

USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : AFIYAH HASANAH LATIF

NPM : 18230297

Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

EFEKTIVITAS OVERTHAND THROW DAN SIDE HAND THROW
TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN ATLET SOFTBALL DI CLUB
BASEBALL SOFTBALL GOROGDEAN

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

1. dr. Dian Ayu Fahrani, M.Ed
2. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd

Menyetujui,
 Ketua Program Studi,

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
 NPP 149081426

Semarang, 22 Maret 2022
 Yang mengajukan,

Afiyah

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd | 11. Uvi Hinda Zhanisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Tubagus Harizambang, S.Pd, M.Pd | 13. Denang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Muji, S.Pd, M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd | 15. Ibnu Fathmu Ronyana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Azis Rohmansyah, S.Pd., M.Or | 16. Husnul Hani, S.Pd., M.Or |
| 7. Masfukun Hudah, S.Pd, M.Pd | 17. Dani Slamet P., S.Pd., M.Pd |

Lampiran 2. Persetujuan Proposal

PERSETUJUAN PROPOSAL

Proposal skripsi dengan judul “Efektivitas *Overhand Throw* Dan *Sidehand Throw* Terhadap Ketepatan *Lemparan Atlet Softball* di *Club Baseball Softball Grobogan*” disusun oleh:

Nama : Afiyah Hasanah Latif
 NPM : 18230297
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, 19 April 2022

Pembimbing I



dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi
 NPP/NIP 058101174

Pembimbing II



Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.
 NPP/NIP 159001503


Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
 NPP. 149001426

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian


UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang, Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 367 /AM/FPIPSKR/VII/2022 Semarang, 13 Juli 2022
 Lembaran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Ketua Pengcab Softball Grobogan
 di Grobogan

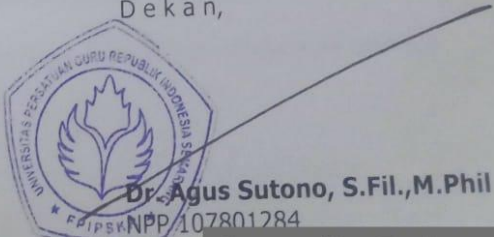

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

Nama : AFIYAH HASANAH LATIF
 N P M : 18230297
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR


Akan mengadakan penelitian dengan judul :
 EFEKTIVITAS OVERHAND THROW DAN SIDEHAND THROW TERHADAP
 KETEPATAN LEMPARAN ATLET SOFTBALL DI CLUB BASEBALL SOFTBALL
 GROBOGAN

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
 memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,


Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
 NPP 107801284

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

 **PERSERIKATAN BASEBALL SOFTBALL SELURUH INDONESIA**
PENGURUS CABANG KABUPATEN GROBOGAN
Sekretariat : Jl. Gajah Mada (Samping SPBU Gajah Mada) 081213013765

SURAT KETERANGAN
Nomor : 001/PERBASASI/GROB/VII/2022

Yang bertanda tangan dbawah ini :

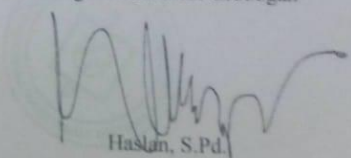
Nama : Haslan, S.Pd.
Jabatan : Ketua Umum Pengcab Perbasasi Kabupaten Grobogan
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma III RT 001/015 Kel. Purwodadi,
Kec. Purwodadi, Kab. Grobogan

Menerangkan bahwa :

Nama : Afiyah Hasanah Latif
NPM : 18230297
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



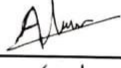

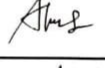


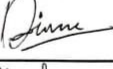
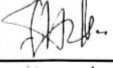



Benar-benar telah melaksanakan penelitian di Club Baseball Softball Grobogan dengan judul:
“Efektivitas Overhand Throw Dan Sidehand Throw Terhadap Ketepatan Lemparan Atlet Softball Club Baseball Softball Grobogan”

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Umum
Pengcab Perbasasi Grobogan

Haslan, S.Pd.

Lampiran 5. Daftar Nama Atlet

**PRESENSI KEHADIRAN PELAKSANAAN TES KETEPATAN LEMPARAN
ATLET *SOFTBALL CLUB BASEBALL SOFTBALL* GROBOGAN 2022**

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	NAUFAL FAUZAN RIZKY PUTRA	
2	TIO HAFIZ NURAZIZ	
3	AHMAD ARDIKA FAIZAL	
4	M. HASNAN ASH SHIDIEQY	
5	AHMAD SYAMSUL ROMADHONI	
6	AHMAD JAILANI KAULAM FADILA	
7	INDAH ISTIQLALIA	
8	AFLAH DINI OCTAVIANSYAH	
9	PETRI ERUH MUKTIA FAJAR	
10	AJI RAMADHAN	
11	LAILATUL ULYA	
12	CESSA GANIYU MAHARANI	

Lampiran 6. Skor Hasil Lemparan *Overhand Throw*

PELAKSANAAN TES KETEPATAN LEMPARAN *OVERHAND*
 ATLET *SOFTBALL CLUB BASEBALL SOFTBALL GROBOGAN 2022*

NO	NAMA	SKOR HASIL LEMPARAN DENGAN <i>OVERHAND THROW</i>									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	NAUFAL FAUZAN RIZKY PUTRA	2	3	2	4	2	4	2	3	3	4
2	TIO HAFIZ NURAZIZ	3	2	3	1	3	2	4	3	2	3
3	AHMAD ARDIKA FAIZAL	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2
4	M. HASNAN ASH SHIDIEQY	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3
5	AHMAD SYAMSUL ROMADHONI	1	3	4	2	2	3	2	1	3	2
6	AHMAD JAILANI KAULAM FADILA	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2
7	INDAH ISTIQLALIA	3	3	2	2	2	1	3	4	2	3
8	AFLAH DINI OCTAVIANSYAH	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3
9	PETRI ERUH MUKTIA FAJAR	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4
10	AJI RAMADHAN	2	4	2	2	3	3	2	3	1	4
11	LAILATUL ULYA	3	4	3	4	4	1	3	3	2	3
12	CESSA GANIYU MAHARANI	1	3	2	4	1	3	3	3	2	3

Lampiran 7. Skor Hasil Lemparan *Sidehand Throw*

**PELAKSANAAN TES KETEPATAN LEMPARAN *SIDEHAND*
ATLET *SOFTBALL CLUB BASEBALL SOFTBALL GROBOGAN 2022***

NO	NAMA	SKOR HASIL LEMPARAN DENGAN <i>SIDEHAND THROW</i>									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	NAUFAL FAUZAN RIZKY PUTRA	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3
2	TIO HAFIZ NURAZIZ	2	3	3	1	1	3	2	2	1	3
3	AHMAD ARDIKA FAIZAL	4	2	3	1	2	1	3	2	3	2
4	M HASNAN ASH SHIDIEQY	3	4	2	2	1	3	3	1	2	3
5	AHMAD SYAMSUL ROMADHONI	3	3	1	2	3	2	1	1	2	2
6	AHMAD JAILANI KAULAM FADILA	1	3	2	3	3	2	2	1	3	3
7	INDAH ISTIQLALIA	1	2	2	2	1	3	3	2	1	2
8	AFLAH DINI OCTAVIANSYAH	2	2	3	3	2	3	1	2	1	3
9	PETRI ERUH MUKTIA FAJAR	3	3	1	2	2	2	1	3	3	2
10	AJI RAMADHAN	2	2	2	1	3	1	2	3	1	2
11	LAILATUL ULYA	4	3	3	2	3	1	3	3	1	2
12	CESSA GANIYU MAHARANI	1	3	2	3	1	3	2	1	3	1

Lampiran 8. Hasil Data dan Uji Normalitas *Overhand Throw***DATA HASIL TES OVERHAND THROW**

Kode	NILAI
K-1	29
K-2	24
K-3	29
K-4	30
K-5	23
K-6	31
K-7	25
K-8	23
K-9	32
K-10	26
K-11	30
K-12	25
	27.25

UJI NORMALITAS

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes OVERHANDTHROW	.205	12	.176	.904	12	.177
SIDEHANDTHROW	.155	12	.200*	.943	12	.540

Lampiran 9. Hasil Data dan Uji Normalitas sidehand throw

**DATA HASIL TES SIDEHAND
THROW**

Kode	NILAI
K-1	23
K-2	21
K-3	23
K-4	24
K-5	20
K-6	23
K-7	19
K-8	22
K-9	22
K-10	19
K-11	25
K-12	20
	21.75

UJI NORMALITAS

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes OVERHANDTHROW	.205	12	.176	.904	12	.177
SIDEHANDTHROW	.155	12	.200*	.943	12	.540

Lampiran 10. Tabel Uji Statistik Deskriptif

UJI STATISTIK DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
HASIL TES OVERHANDTHROW	12	23	32	27.25	.938	3.251
DATA HASIL TES SIDEHANDTHROW	12	19	25	21.75	.566	1.960
Valid N (listwise)	12					

Lampiran 11. Hasil Data

Statistics

		DATA HASIL TES OVERHAND THROW	DATA HASIL TES SIDEHAND THROW
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		27.25	21.75
Std. Error of Mean		.938	.566
Median		27.50	22.00
Mode		23 ^a	23
Std. Deviation		3.251	1.960
Minimum		23	19
Maximum		32	25
Sum		327	261

UJI HIPOTESIS

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Samples 1 HASIL TES OVERHAND THROW - DATA HASIL TES SIDEHAND THROW	5.500	2.393	.691	3.979	7.021	7.961	11	.000

Paired Samples Statistics

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
27.25	12	3.251	.938
21.75	12	1.960	.566

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Threathment

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
8.906	1	22	.007

ANOVA

Hasil Threathment

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	181.500	1	181.500	25.192	.000
Within Groups	158.500	22	7.205		
Total	340.000	23			

UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between	(Combined)		39.250	7	5.607	7.476	.035
SIDEHAN	Groups	Linearity	19.613	1	19.613	26.151	.007
D THROW		Deviation from	19.637	6	3.273	4.364	.088
* OVERHAN		Linearity					
D THROW	Within Groups		3.000	4	.750		
	Total		42.250	11			

Lampiran 12. Score Sheet Game Situation

Visitor: A
 Home: B

Date: _____ Start Time: _____
 Scorer: _____ End Time: _____
 Weather: _____
 Time of Game: _____

The Softball Scorecard

#	Line Up	Pos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	AB	R	E	PBI
1	J														
2	K														
3	L														
4	M														
5	N														
6	O														
7	P														
8	Q														
9	R														

Lampiran 13. Score Sheet Pertandingan

HAWKS CUP		HAWKS CUP Softball Open Tournament 2022							
BOX SCORE									
GOLDEN FROGS at GREEN ORCA MALANG									
Score By Innings		1	2	3	R	H	E		
GREEN ORCA MALANG		2	1	0	3	1	5		
GOLDEN FROGS 7, GREEN ORCA MALANG 3									
GOLDEN FROGS				GREEN ORCA MALANG					
	ab	r	h	bi		ab	r	h	bi
Vina Melinda 1b	1	1	0	2	Nurul Aisyah Ramadhani rf	2	1	1	0
Petria Eruh Mukti dh	2	0	0	0	Cynta Cahya Ningtias cf	2	0	0	0
Pratanda Pandeana c	1	0	0	1	Nurifda Ramadayanti c	2	0	0	1
Lailatul Olya lf	1	0	0	0	Fitri Wulandari Wibowo dh	1	0	0	0
Siti Hariyanti 2b	1	1	0	0	Amanda Fitria Nabilah ss	1	0	0	0
Olga Aurelia Putri rf	2	2	2	1	Bunga Citra Lestari 2b	0	1	0	0
Graciela Nadya Lawrance 3b	1	0	0	1	Ailsa Pandya Delvina 3b	1	0	0	1
Afiyah Hasanah Latif ss	2	1	1	1	Artina Rora Ramadhani lf	1	0	0	0
Morisca Laila Azzahra p	0	0	0	0	Annisa Aushaf Fadhilah p	0	0	0	0
TEAM TOTALS	13	7	3	6	TEAM TOTALS	11	3	1	2
E: Afra Anggita, Graciela Nadya Lawrance, Nurul Aisyah Ramadhani, Nurifda Ramadayanti, Amanda Fitria Nabilah, Bunga Citra Lestari, Annisa Aushaf Fadhilah. LOB: GREEN ORCA MALANG 1, GOLDEN FROGS 4. 3B: Olga Aurelia Putri. SB: Siti Hariyanti, Vina Melinda, Afiyah Hasanah Latif, Afra Anggita, Bunga Citra Lestari(2). SB: Graciela Nadya Lawrance.									
GOLDEN FROGS				IP	H	R	ER	BB	SO
GREEN ORCA MALANG									



BOX SCORE

GOLDEN FROGS at REDBULLS							
Score By Innings	1	2	3	4	R	H	E
GOLDEN FROGS	0	0	0	4	4	2	2
REDBULLS	3	1	1	0	5	7	1

REDBULLS 5, GOLDEN FROGS 4

REDBULLS					GOLDEN FROGS				
	ab	r	h	bi		ab	r	h	bi
Dhea Alvia Safitri 2b	3	1	3	1	Siti Hariyanti 3b-2b	1	0	0	0
Amanda Afryllia R 1b	2	1	1	0	(b3) Ayuni Matla Pradika pr	0	0	0	0
Syehan Hana Rahmania ss	2	1	1	1	(t4) Olga Aurelia Putri 2b	0	1	0	1
Ilka Arunia E.Lisapaly 3b	2	0	0	1	Graciela Nadya Lawrance ss	2	0	0	1
Prawitasari lf	2	1	0	0	Afra Anggita 2b-1f	2	0	1	2
Salwa Ena Rattiosa rf	1	0	0	1	Pratanda Pandeana 3b-c	3	1	1	0
Aiko Najwakyla W dh	2	0	0	0	Indah Istiqlalia p-1b	2	1	0	0
Gisza Gabriella cf	2	0	1	0	Vina Melinda 1b-p	2	0	0	0
Immanuella Cleine c	2	1	1	0	Petri Eruh Muktia rf	1	0	0	0
Adhisty Deynira Nurajani p	0	0	0	0	(b3) Cessa Ganiyu Maharani rf	0	1	0	0
(t3) Tesyalonika Masjety D	0	0	0	0	Lailatul Ulya c-1f	1	0	0	0
P									
(t4) Atika Putri Pininta p	0	0	0	0	Afiyah Hasanah Latif cf	1	0	0	0
TEAM TOTALS	18	5	7	4	TEAM TOTALS	15	4	2	4

E: Amanda Afryllia R, Pratanda Pandeana, Ayuni Matla Pradika. LOB: GOLDEN FROGS 4, REDBULLS 6. SB: Dhea Alvia Safitri, Immanuella Cleine.

REDBULLS	IP	H	R	ER	BB	SO
Adhisty Deynira Nurajani	3.00	1	0	0	0	0
Tesyalonika Masjety D	1.00	1	2	2	2	0
Atika Putri Pininta	0.00	0	2	2	1	0
GOLDEN FROGS						



BOX SCORE

GOLDEN FROGS at REDBULLS							
Score By Innings	1	2	3	4	R	H	E
GOLDEN FROGS	0	0	0	4	4	2	2
REDBULLS	3	1	1	0	5	7	1

REDBULLS 5, GOLDEN FROGS 4									
REDBULLS					GOLDEN FROGS				
	ab	r	h	bi		ab	r	h	bi
Dhea Alvia Safitri 2b	3	1	3	1	Siti Hariyanti 1b-2b	1	0	0	0
Amanda Afryllia R 1b	2	1	1	0	(b3) Ayuni Matla Pradika pr	0	0	0	0
Syehan Hana Rahmania ss	2	1	1	1	(t4) Olga Aurelia Putri 2b	0	1	0	1
Ilka Arunia E.Lisapaly 3b	2	0	0	1	Graciela Nadya Lawrance ss	2	0	0	1
Prawitasari lf	2	1	0	0	Afra Anggita 2b-lf	2	0	1	2
Salwa Ena Ratiosa rf	1	0	0	1	Pratanda Pandeana 3b-c	3	1	1	0
Aiko Najwakyla W dh	2	0	0	0	Indah Istiqlalia p-1b	2	1	0	0
Gisza Gabriella cf	2	0	1	0	Vina Melinda 1b-p	2	0	0	0
Immanuella Cleine c	2	1	1	0	Petri Eruh Muktia rf	1	0	0	0
Adhisty Deynira Nurajani p	0	0	0	0	(b3) Cessa Ganiyu Maharani rf	0	1	0	0
(t3) Tesyalonika Masjety D P	0	0	0	0	Lailatul Ulya c-lf	1	0	0	0
(t4) Atika Putri Pininta p	0	0	0	0	Afiyah Hasanah Latif cf	1	0	0	0
TEAM TOTALS	18	5	7	4	TEAM TOTALS	15	4	2	4

E: Amanda Afryllia R, Pratanda Pandeana, Ayuni Matla Pradika. LOB: GOLDEN FROGS 4, REDBULLS 6. SB: Dhea Alvia Safitri, Immanuella Cleine.

REDBULLS	IP	H	R	ER	BB	SO
Adhisty Deynira Nurajani	3.00	1	0	0	0	0
Tesyalonika Masjety D	1.00	1	2	2	2	0
Atika Putri Pininta	0.00	0	2	2	1	0

Lampiran 14. Score Sheet Sparing

Inning A/B

A

HOME TEAM: GOJIP VISITING TEAM: S.P. BOCCALVA

SCOREKEEPER: _____

DATE: _____

GAME TIME: _____

NO.	SUBSTITUTE PLAYERS	PITCHER		BATTER		FIELDER		TOTALS	
		INNING	OUTS	INNING	OUTS	INNING	OUTS	INNING	OUTS
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
100									

Changing Fielding Position
The record a substitute player enters the game
The inning a battery returns to the field

NO. PLAYERS: _____

NO. PITCHERS: _____

NO. BATTERS: _____

NO. FIELDERS: _____

NO. TOTALS: _____

NO. TOTALS: _____

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

1. Instrument dan alat penelitian



2. Persiapan



3. Pembukaan



4. Berdoa



5. Pemanasan Statis



6. Pemanasan Dinamis



7. Penjelasan Pengambilan Tes Ketepatan Lemparan Atas



8. Penjelasan Pengambilan Tes Ketepatan Lemparan Samping



9. Pengambilan Data Tes Ketepatan Lemparan

