

**KEMAMPUAN TEHNIK DASAR BERMAIN SOFTBALL MAHASISWA PJKR
TAHUN AKADEMIK 2010/2011 FIK UNY**

Oleh:
B. Suhartini, M.Kes

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga banyak sekali macam cabang olahraga. *Softball* adalah salah satunya. Cabang olahraga permainan ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan teriakan-teriakan dengan istilah asing. Di Indonesia *Softball* mirip dengan permainan Bola Rounders. Permainan *Softball* disebut juga *Indoor-Baseball*, termasuk olahraga beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Sekilas permainan ini mirip permainan bola roundersti, tetapi dalam permainan *Softball* benar-benar membutuhkan ketangkasan dan menguras banyak pikiran (Agus Mukholid, 2004 : 58).

Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara-cara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi.

Di Universitas Negeri Yogyakarta, *Softball* dikembangkan sebagai mata Kuliah ajib bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Mahasiswa PJKR tahun akademik 2010/2011 mendapatkan mata kuliah gerak dasar softball pada semester satu. Pada Semester empat dilanjutkan dengan mata kuliah permainan softball dan merupakan *wata* kuliah wajib lulus dan berbobot 1 SKS. Pelaksanaan mata kuliah permainan softball dilaksanakan satu minggu satu kali.

Pelaksanaan matakuliah tidak hanya latihan fisik dan teknik melainkan juga latihan taktik dalam pertandingan (*Game*). *Game* dilaksanakan dengan sesama mahasiswa secara berputar. Sebelum bermain yang sesungguhnya mahasiswa harus menguasai teknik dasar bermain softball yaitu melempar, menangkap, memukul, lari *base to base* Dari uraian tersebut diatas, maka peneliti mengambil judul “Kemampuan Teknik Dasar Bermain *Softball* mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY”.

B. Rumusan Permasalahan

Permasalahan yang diambil dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana kemampuan teknik dasar bermain *Softball* pada mahasiswa PJKR A Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY

C. Tujuan Penelitian :

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- a) Ingin mengetahui kemampuan teknik dasar bermain *Softball* pada mahasiswa PJKR A Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY
- b) Untuk memberikan informasi pada tim pengajar permainan *Softball* FIK UNY

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

Sebagai bahan acuan untuk Guru,Dosen dan Pelatih dalam mengajar atau melatih permainan *Softball* pada pemain *Softball* serta sebagai bahan pembanding bagi peneliti lain yang akan mengadakan penelitian tentang cara latihan teknik dasar bermain *Softball*

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Alat dan Fasilitas

Permainan, *softball* dimainkan oleh 9 orang pemain dan bermain dalam 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing 7 kali. Pergantiannya apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak 3 orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (*bat*). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga *home base*, 4 di luar lapangan dan satu di *home plate*. Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua *base* sebelum bola mengenai *base* yang ditujunya.

Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai. Akan tetapi, lemparan yang ketiga harus dipukul (Agus Mukholid, 2004 : 58). Perlengkapan itu harus ada untuk dapat bermain *softball* dengan aman dan lancar. Peralatan yang digunakan untuk bermain antara lain :

1. *Glove* (pelindung tangan)
2. Bola *Softball*
3. Pemukul
4. *Leght guard*
5. *Body protector*
6. Masker
7. Lapangan lengkap

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball untuk dapat mengikuti permainan *Softball* dengan baik. Del Bethel (1987 : 16 - 20) mengungkapkan bahawa “teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang tanpa ayunan (*bunting*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*)”. Dari masing-masing unsur teknik tersebut harus dikuasai dengan baik untuk dapat bermain dengan baik pada saat bertahan maupun menyerang.

Ada empat macam aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu: 1). latihan fisik, 2). latihan teknik, 3). latihan taktik dan 4). latihan mental (Rubiyanto, 2000 : 52). Di samping itu dalam situasi bermain diperlukan keterampilan-keterampilan khusus untuk dapat bermain dengan baik. Bergerak cepat terhadap bola untuk menangkap, melakukan pukulan dan melempar keras diperlukan keterampilan otot-otot yang luas dan menghendaki ketelitian yang besar. Tetapi ternyata bagi pemain pemula mendapat kesulitan untuk menampilkan keterampilan menjaga di lapangan atau menangkap dan melempar bola, hal tersebut perlu disempurnakan agar diperoleh ketetapan dan ketelitian yang lebih besar (Parno, 1992).

Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan caracara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi dalam bermain setiap minggunya. Sehingga sesuai dengan target yang diinginkan oleh pengajar dan pemain untuk dapat meraih poin sebanyak-banyaknya.

Teknik Dasar Bermain *Softball*

1. Melempar (*Throwing*)

Melempar bola adalah unsur kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain *Softball*. Ada tiga jenis lemparan bola yang dilakukan antara lain : 1). Lemparan atas (*overhand throw*), 2). Lemparan samping (*sidehand throw*) dan 3). Lemparan bawah (*underhand throw*) (Parno, 1992 : 16). Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* antara lain : kecepatan, ketepatan, melempar dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan (Parno, 1992 : 16). Selain unsur tersebut hasil lemparan juga dipengaruhi oleh cara memegang bola. Melakukan gerakan melempar yang benar tidak lepas dari fase-fase yang harus dilakukan. Dalam buku Parno, Housewart dan Rivkin (1985) membagi gerakan melempar dalam 4 fase yaitu posisi siap berdiri, gerak awalan, gerakan melempar dan gerakan lanjutan. Sedangkan teknik melempar yang biasa dilakukan adalah lemparan atas dan lemparan *pitcher*.

a. Lemparan Atas

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lemparan atas

merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan dari pada dua jenis teknik lempar yang lain. Teknik ini memiliki keuntungan, jika dilihat dari gerak lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, sehingga kemungkinan kesalahan hasil lemparan bola ke arah bawah. Hal ini kemungkinan masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan pemain. Di samping itu teknik lempar atas, kemungkinan bola di lempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh. Hal ini disebabkan pada saat melempar bola, seluruh badan dimulai dari kaki, pinggang dan tangan bergerak bersama-sama menjadi satu kesatuan gerak.

Mekanis gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain *softball* pada teknik lemparan atas adalah sebagai berikut :

1). Posisi Siap

Berdirilah dengan posisi kaki sedemikian rupa, sehingga badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melemparkan bola. Miringkan badan dengan posisi bahu kiri lebih tinggi, searah dengan kaki kiri di depan menuju sasaran dan kaki kanan di belakang, bagi pelempar tangan kanan. Peganglahm bola selayaknya di dalam *glove* dengan grip disenangi. Konsentrasikan pikiran dan pandangan ke arah sasaran yang akan dilempar. Housewarth dan Rivkin (1985) mengemukakan bahwa pada posisi siap melempar yang penting adalah keseimbangan badan dan bola kontrol.

2). Gerak Awalan

Pada saat bergantian posisi pada gerak awalan, pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan atau sebaliknya. Sedangkan kaki lainnya melakukan striding yaitu dengan angkat kaki ke arah samping depan menuju sasaran. Pada saat yang bersamaan, tangan yang memegang bola ayunkan ke belakang dengan mengacungkan pergelangan tangan

3). Gerak Melempar Bola

Pada saat gerak melempar bola berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Hal ini membantu keseimbangan badan untuk memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Jika pemain melakukan striding dan melangkah terlalu panjang ataupun pendek hasil lemparan tidak akan tepat sasaran. Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada

bagian depan, putarkan tubuh bagian atas atau thorak menuju ke sasaran. Hal ini akan membantu menaikkan lengan di sekitar badan mengarah pada sasaran. Sebelum lengan digerakkan ke depan lepaskanlah bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

4) Gerak Lanjutan

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan, dilakukan setelah bola lepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, seolah-olah gerakan tersebut mengikuti gerak jalannya bola yang dilemparkan. Gerak tersebut berakhir pada samping badan atau kaki pada tangan yang memakai *glove*. Pada saat ini berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan tetap terletak pada tanah sebagai stabilisator dengan *glove* di samping kaki.

Untuk meningkatkan teknik lemparan atas bermain *Softball* para pemain harus melakukan latihan dengan cara mpemain berpasangan dan berhadapan dalam jarak yang pendek atau dekat kira-kira 2-3 meter. Pemain melakukan lemparan dengan menambah kecepatan berangsur-angsur, tetapi lemparan tidak keras dan enak diterima oleh teman. Latihan ini harus dilakukan dengan waktu yang lama sampai pemain dapat menguasai teknik lemparan atas dengan sangat bagus. Sesudah melakukan teknik lemparan atas dengan baik, jaraknya mulai diperjauh dan lemparan bola juga keras. Durasi waktu latihan ditambah dan intensitas serta repetisi melakukan gerakan lemparan atas juga diperbanyak agar dapat menguatkan otot-otot lengan pemain. Sehingga dapat menghasilkan lemparan atas yang cepat. Untuk mengembangkan latihan lemparan atas agar tepat sasaran, maka pemain harus diberi latihan dengan cara pemain saling berpasangan dan berhadapan dengan jarak kira-kira 2-3 meter. Pemain mendapat nilai dengan melempar titik khusus pada pasangannya. Contoh pemberian nilai pada titik khusus yang di pasang di dada mendapatkan nilai 5, di samping badan mendapatkan nilai 10, di atas kepala mendapatkan nilai 10 dan seterusnya. Setelah selesai para pemain dikumpulkan dan diberi evaluasi agar pemain yang tidak mendapatkan nilai diberi perhatian dan latihan tambahan. Setelah para pemain dapat menguasai gerakan ini maka perlu ditambah jarak lemparan dan lemparan lebih keras, durasi waktu, intensitas diperbanyak.

Teknik lemparan atas pada permainan bola *Softball* juga perlu latihan tambahan selain latihan di atas yaitu latihan beban. Karena gerakan lemparan atas yang digerakkan berupa otot-otot yang ada pada lengan atas dan bawah, otot-otot yang ada disekitar punggung dan juga

otot-otot yang ada pada kaki. Agar para pemain dapat melempar dengan keras maka perlu dilatih dengan latihan tambahan supaya otot-otot mempunyai kekuatan yang bagus dan daya tahan yang bagus pula. Latihan beban yang diberikan untuk para pemain *softball* pada teknik lemparan atas yaitu *dumbbell press*, *bench press*, *chins*, *lat pull*, *squats*, *leg extension* dan *crull* dan lain-lain.

b. Lemparan Pitcher

Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan oleh *pitcher* dengan tugas utama dilambungkan bola untuk diberikan pada *batter* pada awal permainan. Bola dilemparkan dengan teknik lempar bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) antara setara lutut dengan sekitar ketiak di bawah lengan bahu pada si pemukul (*batter*) siap melakukan pukulan. Parno (1992 : 31) mengatakan “belum tentu setiap pemain dapat menjadi *pitcher* yang baik, karena diperlukan keterampilan yang cukup kompleks”. Oleh sebab itu untuk menjadi *pitcher* yang baik diperlukan latihan-latihan yang khusus. Ada dua jenis gerakan yang dilakukan dalam lemparan *pitcher* yaitu teknik *slingshot* dan *widmill*. Teknik lemparan *midmill* dapat dikuasai oleh seorang *pitcher* namun sebelumnya disarankan untuk mempelajari teknik *slingshot* (Housewart dan Rivkin, 1985).

2. Menangkap Bola (Cathing)

Menangkap bola adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang memakai *glove*, dari hasil pukulan atau lemparan teman (Parno, 1992 : 49). Menangkap bola yang biasa dilakukan oleh pemain dalam permainan yaitu bola lambung (*fly ball*) dan bola gulir (*ground ball*). Ada juga posisi menangkap bola yang harus dilakukan dengan sikap awal jongkok atau setengah jongkok yaitu posisi *catcher*. Posisi ini dilakukan untuk menangkap bola demi *pitcher* yang tidak dapat dipukul oleh pemukul (*better*).

2). Menangkap Bola Lambung (Fly Ball)

Menangkap bola lambung adalah suatu usaha dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan *glove* terhadap bola yang melambung (*Fly ball*), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman. Usahakan bola berada di depan atas kepala, perhatikan dan pandangan harus selalu pada bola. Saat menangkap bola gerakan tangan lurus ke arah bola di depan atas kepala. Bersamaan dengan tertangkapnya bola dengan *glove*, tariklah lengan dan *glove* ke arah badan untuk meredam bola dan tutuplah dengan tangan yang lain agar tidak terlepas.

Menangkap Bola Lambung (Diane L. Potter, EdD dan Gretchen A. Brockmeyer, EdD, 1999:11) Untuk meningkatkan teknik menangkap bola lambung para pemain diberi latihan menangkap bola lambung dengan jarak 30 feet dan lemparkan bola melambung dengan relatif mudah dikuasai dan tidak keras. Kecepatan dan tinggi bola yang dilempar harus bervariasi. Setelah mempunyai pengalaman menangkap bola, maka jarak dijauhkan dan jarak lemparan dengan berbagai variasi untuk menambah kesulitan dengan mengarahkan bola di belakang, depan dan samping posisi pemain. Latihan ini dapat juga dikembangkan dengan menjaga bola yang dipukul sesuai dengan situasi pemain.

b. Menangkap Bola Gulir (*Graund Ball*)

Bola gulir adalah bola yang bergulir atau mengguling pada tanah dari hasil pukulan atau lemparan. Untuk menangkap bola gulir harus dikuasai, dilakukan dengan menyongsong datangnya bola dan bukan menunggu bola ditempat. Mekanis gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain *softball* pada teknik menangkap bola gulir adalah sebagai berikut : Letakkanlah salah satu lutut bertumpu pada tanah, gunakan kaki yang lain dan badan untuk memblok bola. Bola berada di depan badan di antara kedua kaki. Sedangkan posisi kaki kiri dalam keadaan siap untuk lari atau berdiri. Letakkan bagian belakang *glove* pada tanah menghadang datangnya bola dan siap melempar ke tempat sasaran. Untuk meningkatkan teknik menangkap bola gulir para pemain harus dapat menguasai posisi siap dalam menangkap bola gulir, pemain dapat bergerak melangkah ke depan, ke belakang dan ke samping, pemain dapat melakukan tangkapan dan menutup bola dengan tangan yang lain agar tidak lepas dan tingkatkan latihan dari yang mudah, dengan lemparan bola yang bergulir lambat dengan jarak sedang, ke arah latihan yang lebih sukar dengan lemparan bola gulir yang lebih keras, cepat, akurat dan jarak yang lebih jauh.

3. Memukul Bola (*Batting*)

Untuk mendapatkan nilai dalam permainan *softball*, para pemain harus punya kemampuan untuk memukul bola. Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Parno, 1992 : 54). Menurut Sukintaka (1978/1979 : 61) mengatakan tujuan memukul antara lain :

- a. Mencapai base didepannya dengan selamat.
- b. Menciptakan nilai.
- c. Memajukan pelari didepannya.

Menurut Agus Mukholid (2004 : 61) prinsip-prinsip memukul bola yang harus dikuasai oleh seorang pemukul *softball* adalah :

- a. Cara memegang bola (*grip*).
- b. Cara berdirinya (*stance*).
- c. Cara melangkah kaki atau menggeserkan kaki (*straide*),
- d. Caramengayunkan alat pemukul
- e. Gerak lanjutan si pemukul (*follow through*).

Ada dua macam memukul dalam *softball* yaitu memukul bola dengan ayunan (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan atau menahan bola *pitcher* (*Bunt*).

a. Memukul Bola Dengan Ayunan (*Swing*)

Memukul bola dengan ayunan (*swing*) adalah pukulan yang sebenarnya dalam *softball* karena tidak ada tipuan seperti dalam *bunt* yang dimaksudkan untuk mengecoh lawan. Memukul bola dengan ayunan merupakan usaha memukul bola dari *pitcher* dengan tujuan menghasilkan pukulan yang keras dan jauh. Hasil pukulan tersebut diharapkan sulit ditangkap oleh penjaga sehingga kesulitan untuk mematikan pelari. Pukulan ini dilakukan dengan ayunan penuh, cepat dan tidak terputus dari posisi siap memukul tanpa gerakan menahan sampai gerak lanjutan. Mekanis gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain softball pada teknik memukul bola dengan ayunan adalah sebagai berikut :

1). Melangkah

Mengayunkan lengan adalah merupakan bagian dari gerak memukul. Bagaimanapun juga melangkah gerak yang menggerakkan badan yang sama pentingnya gerak mengayun. Selama melangkah ke arah *pitcher* berat badan berpindah ke depan bersamaan dengan kekuatan *better* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu jauh-jauh, kirakira 6-12 inchi dilakukan dengan pelan.

2). Gerakan Lengan

Ayunan lengan dimulai setelah langkah kaki berakhir mendarat di tanah. Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadap arah *pitcher*.

3). Gerakan Pergelangan Tangan

Gerakan pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar dapat diperlihatkan dalam gerak yang lambat. Gerakan pergelangan tangan berputar selayaknya kemudian berhenti pada pertengahan gerak ayunan.

4). Gerak Lanjutan

Gerak lanjutan adalah merupakan gerak akhir dari melakukan ayunan dan terjadi secara wajar. Pada *fase* ini pergelangan tangan terus berputar, sehingga lengan menyilang pada tubuh dan pinggang berputar penuh. Menurut Agus Mukholid (2004 : 61) teknik memukul bola dengan ayunan (*swing*) meliputi :

a. Pegangan alat pemukul (*bat*) harus santai, tidak menimbulkan ketegangan pada lengan dan pergelangan tangan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

- a). *Lead-arm* harus dalam posisi horizontal dengan tanah.
- b). Siku tangan belakang ditekuk dan dijatuhkan dari badan.
- c). Pandangan ke arah bola lewat bahu depan.
- d). Sikap dan tempat kedudukan kepala tidak berubah sampai *bat* mengenai bola.
- e). Posisi *bat* agak condong ke belakang, jangan diletakkan di atas bahu atau terlalu tegak.

b. Ambillah sikap yang enak dan wajar pada waktu berdiri dalam *batter box*. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

- a). Harus keadaan rileks selalu.
- b). Jarak kedua kaki selebar bahu.
- c). Berat badan harus berada ditengah-tengah badan untuk memudahkan gerakan.
- d). Badan sedikit condong ke depan.

c. Geserlah kaki depan ke arah datangnya bola atau *pitcher*. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

- a). Geserkan kaki ke depan (*striding*) secukupnya saja.
- b). Lakukanlah *backswing* sebelum *striding*, untuk menambah putaran ke depan.

d. Lakukanlah ayunan (*swing*) ke depan disertai putaran badan ke depan segera setelah *striding* selesai (putaran badan ke arah pitcher).

e. Luruskanlah *lead-arm* pada waktu melakukan ayunan untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

f. Pindahkan berat badan dari belakang ke depan untuk menambah kekuatan pukulan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

- a). Doronglah badan ke depan dengan kaki belakang.
- b). Lecutkanlah pergelangan tangan menjelang *bat* kontak dengan bola.
- c). *Lead-arm* lebih aktif.

g *Follow through* dari tubuh harus searah dengan jalannya bola hasil pukulan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

- a). Angkatlah tumit kaki belakang, untuk dapat melakukan *pivot-foot*.
- b). Pindahkan titik berat badan ke depan. Untuk meningkatkan pukulan bola para pemain diberi latihan pukulan dasar tanpa bola yaitu cara melangkah kaki, kombinasikan gerak langkah kaki dengan ayunan lengan, kombinasikan gerak langkah kaki, ayunan lengan dan gerak lanjutan dengan baik dan benar.

Untuk mengasah pukulan bola yang dilakukan pemain yaitu gantungkan bola di dalam yang tidak terpakai dilakukan di garase atau tempat lain yang dihalangi dengan *backstop* atau jaring dan latihan yang kontinyu agar dapat mengasai gerakan memukul dengan memukul bola. Para pemain membuat labor memukul di garase atau di lapangan. Bola dipukul ke arah jaring, dinding yang bertir, *backstop*. Letakkanlah bola pada tongkak dan lakukan pukulan dengan mengayun. Salah seorang melemparkan bola sebagai *pitcher* berdiri dengan jarak 10 *feet* dengan sudut kemiringan 45° terhadap *batter*. Posisi ini memudahkan *pitcher* melemparkan bola lambat yang dapat dipukul *batter* ke dalam jaring. bagi tim dalam kelompok sebagai *batter* dan *fielder*. Satu orang sebagai *on deck batter*, semua pemain lain sebagai *fielder*. *pitcher* melemparkan bola dengan variasi sebanyak 15 kali terhadap *batter*. Kemudian bola dari *fielder* diberikan ke *pitcher* lalu bergantian yang menjadi pemukul bola dan seterusnya. Setelah para pemain dapat menguasai gerakan ini maka perlu ditambah durasi waktu, intensitas diperbanyak. Teknik memukul bola pada permainan bola *softball* sangat bagus diberi latihan beban. Karena gerakan memukul bola menggunakan otot-otot yang ada di seluruh tubuh terutama otot-otot pada lengan atas dan bawah, otot-otot yang ada disekitar punggung dan perut, juga otot-otot yang ada pada kaki.

Agar para pemain dapat memukul bola dengan keras maka perlu dilatih dengan latihan tambahan supaya otot-otot mempunyai kekuatan yang bagus dan daya tahan yang bagus pula. Latihan beban yang diberikan untuk para pemain *softball* pada teknik lemparan atas yaitu *upright row, power clean, dumbbell press, bench press, sit up, back up, back extention, chins, lat pull, squats, leg extension* dan *crull* dan lain-lain.

b. Memukul Bola Tanpa Ayunan atau Menahan (*Bunt*)

Bunt adalah pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola tanpa melakukan gerakan ayunan lengan (Parno, 1992 : 64). *Bunt* dilakukan untuk mengecoh penjaga sehingga dapat memajukan pelari didepannya dan *batter* berkesempatan untuk mencapai *base* didepannya. Namun demikian *bunt* bukan teknik memukul yang mudah dilakukan oleh

pemain pemula, karena cukup sulit untuk mengarahkan bola agar sulit dijangkau oleh *pitcher* maupun penjaga *base*. Memukul memerlukan keterampilan, ketelitian, koordinasi dan kekuatan. Teknik memukul juga merupakan suatu gerakan yang kompleks karena memerlukan koordinasi dari pengamatan untuk memukul *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui. Bagi pemain pemula memukul merupakan keterampilan yang sulit dilakukan. Oleh karena itu harus mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola (Housewart dan Rivkin, 1985).

Menurut Agus Mukholid (2004 : 61) teknik memukul bola dengan tanpa ayunan atau menahan (*bunt*) meliputi :

- a. *Batter* harus mengambil sikap seolah-olah seperti melakukan *swing* (pukulan jauh) sebelum melakukan *bunt* yang sesungguhnya.
- b. Bila *batter* posisi berdirinya sejajar dengan *home plate*, geserlah kaki depan ke arah diagonal belakang (base II), untuk kemudian disusul oleh kaki belakang sehingga kedua kaki dalam posisi sejajar.
- c. Bersamaan dengan *pivot-foot*, geserlah tangan yang belakang ke arah ujung *bat*.
- d. Dengan *pivot-foot* yang tepat, akan menjamin berhasilnya seorang *batter* melakukan *bunt*.

4. Pelari (*Base Running*) dan Meluncur (*Sliding*)

Lari adalah faktor yang sangat penting dalam bermain softball. Para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari untuk mencapai base dengan selamat. Di dalam lapangan, seorang pelari harus berlari dari base ke base tanpa melewati pemain didepannya. Kecepatan lari sangat penting dimiliki oleh pemain, lawannya adalah bola yang dilempar oleh *fielder* dengan kecepatan yang relatif tinggi. Untuk memperoleh kemampuan yang memadai para pemain perlu dan harus berlatih yaitu sprint dan bentuk agility secara teratur. Seorang pelari juga harus bisa membaca situasi lapangan untuk tindakan *stealing* yaitu suatu tindakan dari *baserunner* yang berusaha maju ke base yang didepannya pada waktu *pitch* dilakukan *pitcher* atau mengambil keputusan untuk *sliding*.

Untuk melakukan *sliding* diperkirakan dengan jarak 2-3 meter dari base yang akan dicapai. Dilakukan dengan awalan, setelah mendekati *base*, pindahkan berat badan ke belakang kemudian jatuhkan pinggul ke tanah. Bersamaan dengan itu ayunkan salah satu kaki ke arah *base*, segera diikuti kaki yang lain. Saat meluncur dengan sikap terlentang, seluruh badan bagian belakang menyentuh pada tanah kecuali kepala sedikit diangkat kaki diluruskan untuk menyentuh *base* yang dituju. Ada beberapa macam cara untuk melakukan

sliding yaitu *sliding* lurus (*le straight leg slide*), meluncurmengait (*hook slide*) dan meluncur kepala lebih dulu (*frist head slide*). Ini merupakan teknik-teknik melakukan *sliding* yang ada.

B. Kerangka Berfikir

Latihan teknik merupakan unsur yang sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar bermain *Softball*. Adapun tujuan melatih teknik adalah untuk mengotomatisasi gerakan sesuai dengan teknik gerakan yang dikehendaki dan benar otomatisasinya (Suharno HP, 1986:62). Dalam latihan ada tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk seseorang dapat menguasai suatu teknik gerakan. Dalam teori belajar gerak menurut Rusli Lutan, (1988:102) Belajar gerak itu terdiri atas tahap penguasaan, penghalusan dan, penstabilan gerak atau keterampilan teknik olah raga. Belajar gerak terjadi melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian tubuh secara sebagiansebagian atau keseluruhan sesuai prinsip belajar gerak dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke yang lebih kompleks (Sugiyanyo dkk, 1997:329).

Fase-fase yang harus dilalui dalam tahapan belajar yaitu *fase kognitif*, *fase asosiatif* dan *fase otonom*. Dalam melakukan aktivitas jasmani, ada dua aspek pokok di dalamnya yaitu meningkatkan kemampuan fisik dan kualitas gerak tubuh. Untuk meningkatkan kualitas fisik dapat dilakukan dengan latihan fisik. Sedangkan untuk kualitas gerakan, latihan dilakukan dengan mengacu prinsip belajar gerak. Meningkatkan teknik dasar melempar dan menangkap bermain *Softball* dapat dilakukan bersamaan dengan latihan lempar tangkap berpasangan. Memukul dapat dilakukan dengan latihan memukul bola yang dilempar oleh teman dari bawah, dari atas, atau bisa juga dengan alat "*T*"Ball. Untuk meningkatkan kemampuan pemain *softball* dalam melakukan lari dalam permainan *Softball* dengan cara pemain diberi latihan lari *sprint* 50 m, 100 m, 200 m dan lari *sprint* di lapangan *Softball*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kualitatif dengan teknik tes dan menggunakan instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lemparan atas menurut AAHPER dalam buku Parno (1992 : 130). Yang bertujuan untuk mengukur teknik dasar melempar (bola lambung, bola bawah, bola datar), memukul, basea atas dengan sedikit modifikasi dalam skor penilaian dan pelaksanaannya untuk menilai kebenaran teknik melempar bola atas.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR FIK UNY yang mengambil matakuliah permainan softball. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proposif random sampling, jumlah sampel 58 mahasiswa

C. Metode

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dengan metode deskriptif kualitatif.

D. Instrumen Penelitian

1. Tes Melempar Bola

Pelaksanaannya adalah tes melempar atas dengan jarak *infielder* ke arah *home base* dan dilaksanakan di lapangan terbuka, dengan sasaran pada layar yang dipasang pada dinding datar yang diberi cat atau kapur. Untuk sasaran (target) terdiri dari satu lingkaran yang memusat dengan tebal garis 1 *inchi*, digambar dengan cat atau kapur. Lingkaran tengah berdiameter 2 *feet*, lingkaran berikutnya berdiameter 4 *feet*, dan lingkaran paling luar berdiameter 6 *feet*. Garis lingkaran paling luar pada bagian bawah berjarak 3 *feet* dari lantai. Lemparan dilakukan dengan jarak 40 *feet* dari batas garis lempar sejajar pada bidang sasaran. Keterangan: 1 *feet* = 30,5 cm

Peraturan :

- 1) Lemparan dilakukan dengan kedua kaki tetap berada di belakang garis batas lemparan.
 - a) Setiap lemparan dengan interval 5 detik.
 - b) Kesempatan melempar diberikan 10 kali dan diberikan ijin melakukan lemparan percobaan 2 kali.

- c) Setiap lemparan dapat bervariasi, jika lemparannya jelek harus diulang.

Penilaian :

Parno (1992) penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *Softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik melempar atas dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya. Dalam teknik melempar atas ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat mempengaruhi pada ketepatan hasil lemparan atas, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah :

- a) Posisi siap
- b) Gerak awalan
- c) Gerak melempar
- d) Gerak lanjutan

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah :

- 1) Pelempar mendapatkan nilai 4 bila :
Melakukan ke 4 fase gerakan melempar atas dengan benar.
- 2) Pelempar mendapatkan nilai 3 bila :
Melakukan satu kesalahan teknik melempar atas.
- 3) Pelempar mendapatkan nilai 2 bila :
Melakukan dua kesalahan teknik gerakan melempar atas.
- 4) Pelempar mendapatkan nilai 1 bila :
Melakukan tiga kesalahan teknik gerakan melempar atas.
- 5) Pelempar mendapatkan nilai 0 bila :

Melakukan empat kesalahan teknik gerakan melempar atas Tiap-tiap skor ditambah nilai 3 apabila semua teknik lemparan atas benar dan tepat pada bidang sasaran yang berdiameter 2 *feet*, ditambah nilai 2 apabila semua teknik lemparan atas benar dan sasaran pada bidang yang berdiameter 4 *feet*. ditambah nilai 1 apabila semua teknik lemparan atas benar dan sasaran pada bidang yang berdiameter 6 *feet*. Jumlah skor maksimal 70 point dari hasil 10 kali kesempatan melempar.

Teknik gerakan dalam menangkap bola gulir terdiri dari :

- a) Posisi awal
 - Berdiri dengan posisi kaki sedemikian rupa (selebar bahu).

- Badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melempar bola.
- Tangan memegang bola selayaknya di dalam *glove*.
- Pandangan ke arah sasaran yang akan di lempar.

3)Gerakan awalan

- Pada saat pergantian posisi pada gerak awalan, pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan dan sebaliknya.
- Kaki lainnya melakukan striding yaitu angkat kaki ke arah samping depan menuju sasaran.
- Pada saat yang bersamaan, tangan yang memegang bola ayunkan ke belakang dengan mengacungkan pergelangan tangan.

4) Posisi melempar bola

- Pada saat gerak melempar bola berat badan berada di muka kaki yang untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan.
- *Striding* jangan terlalu panjang atau pendek.
- Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan tubuh bagian atas atau torak menuju ke arah sasaran.
- Sebelum lengan digerakan ke depan, lepaskanlah bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

5)Gerak lanjutan

- Dilakukan setelah bola lepas dari tangan yang disertai gerak lecutan tangan, seolah-olah gerakan tersebut mengikuti gerak jalannya bola yang dilempar.
- Gerak ini berakhir pada samping badan atau kaki pada tangan yang memakai *glove*.
- Berat badan berada di kaki depan, kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan tetap terletak pada tanah sebagai stabilisator dengan *glove* di samping kaki.

2.Tes Menangkap Bola

1). Tes menangkap bola gulir

Pelaksanaannya adalah tes menangkap bola gulir dengan jarak 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm.

Peraturan :

- a). Lemparan dilakukan dengan lemparan atas dengan kecepatan yang memadai.
- b) Setiap lemparan dengan interval 5 detik.
- c) Bola di jaga pada daerah yang telah ditentukan, hentikan boladan lemparkan ke samping.
- d) Setiap lemparan dapat bervariasi, jika lemparannya jelek harus diulang.

Penilaian :

Penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik menangkap bola gulir dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya.

Dalam teknik menangkap bola gulir ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat menentukan hasil tangkapan bola gulir, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah :

- 1) Posisi awal.
- 2) Pandangan mata
- 3) Posisi menangkap
- 4) Tangkapan

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah :

- 1) Penangkap mendapatkan nilai 4 bila :
Melakukan ke 4 fase gerakan menangkap dengan benar.
- 2) Penangkap mendapatkan nilai 3 bila :
Melakukan satu kesalahan teknik menangkap.
- 3) Penangkap mendapatkan nilai 2 bila :
Melakukan dua kesalahan teknik gerakan menangkap.
- 4) Penangkap mendapatkan nilai 1 bila :
Melakukan tiga kesalahan teknik gerakan menangkap.
- 5) Penangkap mendapatkan nilai 0 bila :
Melakukan empat kesalahan teknik gerakan menangkap.

Tiap-tiap skor ditambah nilai 1 apabila semua teknik benar dan bola tidak lepas dari tangkapan. Jumlah skor maksimal 50 point dari hasil 10 kali kesempatan menangkap.

Teknik gerakan dalam menangkap bola gulir terdiri dari :

- 1) Posisi siap (*stance*)
- 1) Berdiri dengan posisi kaki sedemikian rupa (selebar bahu) agak dibengkokkan ke bawah.
- 2) Badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa menyongsong bola.
- 3) Posisi *glove* siap untuk mencapai bola, dihadapkan terhadap datangnya bola, bagian punggung *glove* di atas tanah.

2) Pandangan mata

- Pandangan tertuju pada bola dari saat bola datang sampai masuk ke *glove*.

3) Posisi menangkap bola

- Salah satu kaki dibengkokkan turun ke bawah atau lutut menumpu pada tanah.
- Bola berada di depan badan di antara dua kaki.
- Posisi kaki yang lain siap untuk berdiri atau lari.
- Bahu kiri dan kanan kurang lebih sejajar dengan tanah.
- Bagian belakang *glove* diletakkan di tanah menghadap datangnya bola.

4) Tangkapan

- Menangkap dengan posisi bola di depan badan di antara dua kaki.
- Setelah bola masuk *glove* tutup dengan tangan yang lain untuk mengambil bola dan siap melempar ke sasaran yang lain.

2).Tes menangkap bola lambung

Pelaksanaannya adalah tes menangkap bola dari bangunan bertingkat dua lantai dengan ketinggian 30 *feet* dan jarak 60 *feet* dari dinding. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm.

Peraturan :

- a) Pemain harus dapat menangkap bola dengan baik sebelum di lempar keluar.
- b) Jumlah bola yang ditangkap 10 kali lemparan

Penilaian :

Penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik menangkap bola lambung dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya. Dalam teknik menangkap bola gulir ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat menentukan hasil tangkapan bola lambung, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah :

- 1) Posisi siap
- 2) Pandangan
- 3) Posisi menangkap
- 4) Tangkapan

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah :

- 1) Penangkap mendapatkan nilai 4 bila :
Melakukan ke 4 fase gerakan menangkap bola lambung dengan benar
- 2) Penangkap mendapatkan nilai 3 bila :
Melakukan satu kesalahan teknik menangkap bola lambung.
- 3) Penangkap mendapatkan nilai 2 bila :
Melakukan dua kesalahan teknik gerakan menangkap bola lambung.
- 4) Penangkap mendapatkan nilai 1 bila :
Melakukan tiga kesalahan teknik gerakan menangkap bola lambung.

Penangkap mendapatkan nilai 0 bila :

Melakukan empat kesalahan teknik gerakan menangkap bola lambung.

Tiap-tiap skor ditambah nilai 1 apabila semua teknik benar dan bola tidak lepas dari tangkapan. Jumlah skor maksimal 50 point dari hasil 10 kali kesempatan menangkap bola lambung. Teknik gerakan dalam menangkap bola lambung terdiri dari:

- 1). Posisi siap (*stance*)
 - Berdiri sedemikian rupa dengan posisi kaki selebar bahu.
 - Kaki agak ditekuk rileks siap menyambut datangnya bola.
 - Badan dalam keadaan seimbang memungkinkan untuk bergerak leluasa menangkap bola.
- 2) Pandangan mata
 - Pandangan menuju arah datangnya bola dan mengikuti pergerakan bola.
- 3) Posisi menangkap bola
 - Bola berada di depan atas kepala.
 - Posisi tangan lurus ke arah bola di depan atas kepala.
- 4) Tangkapan
 - Saat bola masuk *glove* lengan dan *glove* ditarik ke arah badan untuk meredam bola.
 - Menutup *glove* dengan tangan yang lain agar bola tidak lepas.

3. Tes Memukul Bola

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Test Fungo Hitting* (pukulan fungsi menurut AAHPER dalam buku Parno (1992 : 132)). Yang tujuannya untuk mengukur keterampilan pemain memukul dengan melambungkan bola sendiri (bola diarahkan ke bagian lapangan sebelah kiri dan kanan lapangan) dengan sedikit modifikasi dalam skor penilaian dan pelaksanaannya untuk menilai kebenaran teknik memukul bola. Pelaksanaannya adalah tes memukul dengan melontarkan bola sendiri dan mengarahkan pukulan ke arah antara base 1 dan 2 sebanyak 5 kali dan antara base 2 dan 3 sebanyak 5 kali dengan hasil pukulan melewati garis *in field*.

Peraturan :

- 1). Pemain harus berusaha memukul bola ke arah samping kiri atau kanan lapangan.
- 2) Bola yang dipukul luncas akan dihitung.
- 3) Kesempatan memukul sebanyak 10 kali (masing-masing 5 kali) dan diberikan ijin melakukan pukulan percobaan 2 kali.

Penilaian :

Penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik memukul bola dengan ayunan (*swing*) dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya.

Dalam teknik memukul ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat menentukan hasil pukulan, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah :

- 1) Posisi awal.
- 2) Gerak melangkah.
- 3) Putaran lengan.
- 4) Gerak lanjutan.

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah :

- 1). Pemukul mendapatkan nilai 4 bila :
Melakukan ke 4 fase gerakan dengan benar
- 2) Pemukul mendapatkan nilai 3 bila :
Melakukan satu kesalahan dari ke 4 fase gerakan.
- 3). Pemukul mendapatkan nilai 2 bila :
Melakukan dua kesalahan dari ke 4 fase gerakan.
- 4) Pemukul mendapatkan nilai 1 bila :
Melakukan tiga kesalahan dari ke 4 fase gerakan.

5) Pemukul mendapatkan nilai 0 bila :

Melakukan empat kesalahan dari ke 4 fase gerakan.

Tiap-tiap skor ditambah nilai 1 apabila semua teknik benar dan bola dipukul kena ke arah sasaran yang ditentukan. Jumlah skor maksimal 50 point dari hasil 10 kali kesempatan memukul. Teknik gerakan dalam memukul bola terdiri dari :

1). Posisi siap (*stance*)

- Berdiri dengan posisi rileks dengan pemukul sedemikian rupa.
- Memegang pemukul dengan erat dan rileks.
- Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki.
- Kepala dan pandangan mata ke arah *pitcher*.

2). Gerak melangkah

- Berat badan dipindahkan ke depan.
- Jaraknya 6-12 inchi.
- Arah melangkah menyesuaikan jatuhnya bola.

3). Gerak memukul bola

- Berat badan jatuh ditengah-tengah antara kedua kaki.
- Kedua lutut sedikit dibengkokan, badan sedikit dicondongkan ke depan dengan punggung tetap lurus.
- Pandangan ke arah *pitcher* dan seluruh badan tetap rileks dan kedudukan pemukul kurang lebih antara vertikal dan horizontal.
- Bahu kiri dan kanan kurang lebih sejajar dengan tanah.
- Setelah bola lepas dari tangan *pitcher*, mulai mengadakan ayunan dengan memutar bahu dan mengayunkan pemukul dengan meluruskan tangan.
- Berat badan dipindahkan ke kaki depan sewaktu pemukul mengenai bola lecutkan pergelangan tangan.

4) Gerak Lanjutan

- pergelangan terus berputar, sehingga sehingga lengan menyilang npada tubuh.

4. Tes Pelari Base

Pelaksanaannya adalah tes pelari untuk mengukur keterampilan tehnik memasuki *base* ke *base* yang diawali pada *home base* menuju *base* 1, 2, 3 dan berakhir di *home base* dengan jarak antar base 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm.

Peraturan :

- 1) Pemain berdiri siap pada *batter box* sebelah kanan.
- 2) Pemain harus mengayun pemukul sepenuhnya sebelum start lari.
- 3) Pemukul harus diletakkan bukan di lempar atau di bawa.
- 4) Selama berlari pemain harus menyentuh tiap *base* yang dilalui.
- 5) Kesempatan dilakukan 2 kali.

Penilaian :

Setelah ada perintah “pukul” di *home base* , kemudian pelari dengan cara berlari menuju *base 1* (lari secepat mungkin dan boleh melewati *base* harus belok ke kanan), lalu pelari menuju ke *base 2* dan berhenti (tidak boleh melewati *base*), selanjutnya pelari menuju ke *base 3* dan berhenti (tidak boleh melewati *base*) dan pelari dari *base 3* berlari dengan berakhir di *home base* (lari secepatnya).

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah :

- 1) Pelari mendapatkan nilai 4 bila :
Melakukan ke 4 fase gerakan yaitu gerakan lari dari *home base* ke *base 1, 2, 3* sampai *home base* lagi dengan benar.
- 2) Pelari mendapatkan nilai 3 bila :
Melakukan satu kesalahan dari ke 4 fase gerakan.
- 3) Pelari mendapatkan nilai 2 bila :
Melakukan dua kesalahan dari ke 4 fase gerakan.
- 4) Pelari mendapatkan nilai 1 bila :
Melakukan tiga kesalahan dari ke 4 fase gerakan.
- 5) Pelari mendapatkan nilai 0 bila :
Melakukan empat kesalahan dari ke 4 fase gerakan.

E. Teknik Analisis Data.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bersifat eksploratif bertujuan menggambarkan keadaan atau status fenomena. Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui seberapa jauh kemampuan teknik dasar *softball* pada para mahasiswa PJKR F yang sudah lulus gerak dasar *softball* di FIK UNY tahun akademik 2010/2011. Data yang dihasilkan bersifat kualitatif yaitu digambarkan dengan kalimat menurut kategori atau tahapan untuk memperoleh simpulan akhir dan diskriptif persentase.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah memperoleh data hasil tes teknik dasar bermain *softball* mahasiswa PJKR F tahun akademik 2010/2011 FIK UNY yang terdiri dari lemparan dada, menangkap bola gulir, bola dada dan bola lambung, memukul bola dan lari *base ke base* yang diperoleh di lapangan dapat disajikan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Tes Lemparan

Berdasarkan hasil penelitian tes lemparan bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 36.21% dalam kategori baik

2. Teknik Menangkap Bola *Softball*

a. Tes Menangkap Bola Gulir

Berdasarkan hasil tes menangkap bola gulir bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 46.55 % dalam kategori baik

b. Tes Menangkap Bola Lambung

Berdasarkan hasil penelitian tes menangkap bola lambung permainan *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 58.62.% dalam kategori baik

3. Tes Memukul Bola

Berdasarkan hasil penelitian tes memukul bola bermain *Softball* pada pemain *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 46.55 % dalam kategori baik

4. Tes Pelari *Base*

Berdasarkan hasil penelitian tes lari base ke base bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 48.27 % dalam kategori baik

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian semua Item tes menunjukkan hasil yang baik. Yang mengindikasikan bahwa kemampuan teknik bermain *softball* mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 yang sudah pernah mendapat teknik dasar bermain *softball* tergolong baik. Hasil tersebut didukung oleh jadwal kuliah yang terpenuhi dan dipenuhi oleh setiap individu. Metode pembelajaran yang tepat juga ikut mempengaruhi disamping kemampuan dasar yang dimiliki oleh setiap mahasiswa PJKR F UNY.

Kemampuan menangkap bola gulir menunjukkan nilai rata-rata 46.55 %, menangkap bola lambung menunjukkan nilai rata-rata 58.62%. Yang mengindikasikan bahwa kemampuan teknik menangkap bola gulir dan bola lambung dalam bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 sudah tergolong baik. Penguasaan teknik dasar tersebut belum mencapai maksimal karena teknik menangkap bola lambung dan menangkap bola gulir memerlukan keterampilan yang lebih kompleks dan ketelitian saat melakukanantisipasi bola. Memukul bola menunjukkan nilai rata-rata 46.55 % dalam kategori baik. Kemampuan memukul juga belum mencapai maksimal hal ini dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menentukan *timing* saat akan memukul bola. Kemampuan tersebut tidak dapat dimunculkan secara maksimal karena variasi latihan yang kurang seperti memukul bola dengan yang dilempar dari berbagai arah, memukul dengan "T" ball, bola yang digantung, dan sebagainya sehingga pengalaman menguasai bola dalam berbagai situasi masih kurang.

Secara keseluruhan kemampuan teknik dasar bermain *softball* mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 tergolong baik. Kemampuan tersebut didukung adanya kemauan mahasiswa untuk mencoba latihan sebelum diambil datanya. Kemampuan dan pengetahuan para pengajar dalam bidang olahraga *softball* sangat memadai sehingga para mahasiswa bisa mendapat evaluasi langsung bila terjadi kesalahan saat p berlangsung. Peneliti pada saat akan melakukan penelitian menghadapi kendala saat di lapangan yaitu kurangnya semangat atau motivasi dan kurang seriusnya sampel dalam mendengarkan penjelasan peraturan-peraturan penilaian serta pada waktu sampel melakukan gerakan teknik permainan *softball* yang akan diamati untuk diberi penilaian oleh para ahli.

Kendala-kendala tersebut terjadi pada saat penelitian berlangsung sehingga penguasaan teknik yang ditampilkan para sampel kurang maksimal. Adapun kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan-gerakan yang mempengaruhi hasil penelitian adalah :

- a) Dalam teknik lemparan atas masih ada sampel yang tidak di ikuti oleh gerakan lanjutan setelah bola dilempar.
- b) Dalam teknik menangkap bola gulir ada banyak sampel yang tidak melakukan gerakan menurunkan kaki dan lutut sampai menyentuh tanah agar gerakannya lebih mudah. Sehingga tangkapan bola masih banyak yang lepas dari *glove*.
- c) Dalam teknik menangkap bola lambung banyak sampel dalam melakukan tangkapan bola tidak terjangkau oleh *glove* karena sampel tidak dapat memperkirakan jatuhnya

- bola saat di atas. Disebabkan oleh pandangan mata yang terganggu dengan kurangnya cahaya lampu di dalam ruangan dibandingkan dengan di luar lapangan.
- d) Pada teknik memukul bola, kebanyakan sampel kurang menguasai *timing* saat memukul bola sehingga laju bola yang dipukul tidak sempurna.
 - e) Sedangkan pada teknik lari *base* ke *base* masih banyak sampel yang tidak dapat mengendalikan kecepatan lari sehingga pada *base* 2 dan *base* 3 tidak berhenti atau melebihi *base*. Kesalahan-kesalahan itu terjadi dikarenakan otomatisasi gerakan saat game yang sifatnya situasional berbeda dengan saat latihan teknik saja terbawa saat tes berlangsung.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A, Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 adalah sebagai berikut :

1. Teknik lemparan atas bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 36.21% baik. Dengan demikian dapat dinyatakan sesuai dengan standar (dalam kategori baik).
2. Teknik menangkap bola gulir bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 46.55 % . Dengan demikian dapat dinyatakan mencapai standar baik
3. Teknik menangkap bola lambung bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 58.62%. Dengan demikian dapat dinyatakan mencapai standar baik
4. Teknik memukul bola *softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 46.55 % . Dengan demikian dapat dinyatakan mencapai standar baik
5. Teknik lari *base ke base* bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 48.27 % . Dengan demikian dapat dinyatakan mencapai standar baik.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Pengajar harus dapat memberikan teknik dasar lempar dan lari *bese to base* dengan benar pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 dalam bermain *softball* .
2. Pengajar diharapkan lebih memfokuskan pada latihan teknik dasar menangkap bola gulir, menangkap bola lambung agar mencapai kategori lebih dari baik.
3. Bagi pelatih maupun peneliti lain yang akan mengadakan tes kemampuan eknik dasar

bermain *softball* bisa menggunakan instrumen tes dalam kripsi ini karena sudah teruji *validitas* dan *reliabilitasnya* dan dinyatakan *valid*.

4. Peneliti lain diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan agar dapat diketahui perkembangan kemampuan teknik dasar bermain *Softball* pada mahasiswa PJKR F UNY tahun akademik 2010/2011 khususnya dan di Indonesia pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Brockmeyer and Potter. 1989. *Softball Step To Success*. Canada : Leisure Press Champatgh.
- Dell Bethell.1987. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang : Dahara Prize
- Diane L. Potter, EdD dan Gretchen A. Brockmeyer, EdD. 1999. *SOFTBALL Step To Succes*. United States: Human Kinetics
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. 1978. *Prasarana Olahraga untuk Sekolah dan Hubungannya dengan Lingkungan*. Jakarta: Depdikbud
- Dumadi, dkk. 1992. *Renang, Materi dan Metode Penilaian*. Jakarta : Depdikbud
- Engkos Kosasih, 1993. *Teknik dan Program latihan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Loren, Walsh, 1979. *Coaching Winning Softball*. Chicago : Contemporary Books, Inc.
- Marian, Kneer and Cord, 1976. *Softball Slow and Fast Pitch*. Texas : Wm C Brown Company Publishers.
- Company Publishers Muhammad Ali, 1982. *Penelitian Kependidikan Prosedur Dan Strategi*. Bandung : Aksara
- Parno, 1992. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta : Depdikbud
- Rubiyanto, 2000. _____ . Semarang: Unnes Press
- Rusli Luttan, 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Soegiyanto dan Tandiyo Rahayu. 1998/1999. *Mata Kuliah Teori dan Praktek Softball*. Semarang : UNNES
- Sugiyanto, dkk. 1997. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud
- Tjahwa, Jep, 1996. *Pedoman Mengajar Teknik Dasar Permainan Softball*. Bandung : Diklat FPOK UPI Bandung.
- Engkos Kosasih, 1993. *Teknik dan Program latihan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Komisi Perwasitan PB PERBASASI, 1998. *Official Rules of Softball*. Jakarta : PB PERBASASI

National Softball Coaching Certification Program, 1977. *Coaching Manual Level I – Technical*. Published by The Canadian Amateur Softball Association.

National Softball Coaching Certification Comitee, 1979. *Coaching Manual Level II*. Published by The Canadian Amateur Softball Association.

Parno, 1992. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta : Depdikbud

Rubiyanto, 2000. _____ . Semarang: Unnes Press

Soegiyanto dan Tandiyo Rahayu. 1998/1999. *Mata Kuliah Teori dan Praktek Softball*. Semarang : UNNES