

KEMAMPUAN GERAK DASAR SOFTBALL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA N 1 WATES TAHUN 2015

THE ABILITY OF BASIC TECHNIC SOFTBALL OF EXTRACURRICULER STUDENT AT SMA N 1 WATES 2015

Oleh : Nikko Destaliandi I, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,
ndesta22@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil KEJURDA *softball* 2014 bahwa peserta ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates berada di peringkat terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan jumlah sampel 26 peserta. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melempar, menangkap, memukul, dan lari ke *base* 1 menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Surhartini (2011). Hasil ujicoba instrument diperoleh validitas 0,632 dan reliabilitas 0,6. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69.2%), baik sebanyak 8 peserta (30.8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23.1%), baik sebanyak 18 peserta (69.2%), cukup sebanyak 2 peserta (7.7%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan lari ke *base* satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73.1%), baik sebanyak 19 peserta (26.9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%).

Kata kunci: *Ekstrakurikuler, Kemampuan Dasar dan, softball*

This research was based by the result of Softball Local Championship on 2014 that the member of SMAN 1 Wates softball extracurricular reached last grade. The aim of this research was to know the basic skill of playing softball to member of SMAN 1 Wates softball extracurricular.

This research is quantitative descriptive. This study was a population study with a sample of 26 participants. Data collection techniques used was a test and measurement. Instruments used in this research was to test throwing, catching, hitting, and running to the base 1 according to AAHPER are modified by Surhartini B. (2011). Instrument test results obtained validity 0.632 and reliability 0.6. Data analysis technique used was descriptive analysis percentage.

The results showed that the ability to throw the ball in very good category were 18 participants (69.2%), well as much as 8 participants (30.8%), quite as much as 0 (0%), less from 0 (0%). The ability to catch the ball very good category as many as 14 participants (53.8%), good as much as 12 participants (46.2%), quite as much as 0 (0%), less from 0 (0%). The ability to hit the ball very good category as 6 participants (23.1%), good as much as 18 participants (69.2%), just as much as 2 participants (7.7%), less from 0 (0%). The ability to run to the base of the excellent category as many as seven participants (73.1%), good as much as 19 participants (26.9%), quite as much as 0 (0%), less from 0 (0%).

Katakunci: *Ekstrakurikuler, Kemampuan Dasar dan, softball*

PENDAHULUAN

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). Del Bethel (1987 : 16 - 20) mengungkapkan bahwa “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.

Akhir tahun 2014 *softball-baseball* sudah digemari oleh anak – anak sekolah khususnya ekstrakurikuler *Sofball* SMA Negeri 1 Wates. Pada akhir tahun 2014 diadakan Kejuaraan Daerah di Jogjakarta, dengan perolehan peringkat tim ekstrakurikuler SMA N 1 Wates mendapatkan peringkat terakhir. Dari uraian tersebut diatas, maka peneliti mengambil judul

“Kemampuan Gerak Dasar *Softball* Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Wates Tahun 2015”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 26 november 2015. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Wates Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates yang berjumlah 26 peserta. Teknik pengumpulan sampel total sampling dengan jumlah 26 peserta

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan datanya, sehingga untuk mendapatkan data mengenai seberapa tinggi kemampuan gerak dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler, menggunakan tes, melempar, menangkap, memukul, lari ke *base* satu.

Tes melempar bola menangkap sebanyak 10 kali dengan jarak 60 *feet*, keterangan 1 *feet* =

30,5 cm, 60 feet = 18,3 m, tes memukul dengan berpasangan dengan 3 orang, orang pertama memukul, orang ke dua pelempar dan orang ke tiga penjaga, tes lari ke *base* sate sekencang kencangnya setelah melakukan pukulan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Melempar Bola

Pelaksanaannya adalah tes lemparan atas yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak infield ke home base atau dengan jarak 60 feet. Keterangan 1 feet = 30,5 cm, 60 feet = 18,3 m. Peraturan :

- Dilakukan secara berpasangan.
- Melempar bola kearah pasangan sesuai target sebanyak 10 kali.
- 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 : Posisi siap, Gerak awalan, Gerak melempar, Gerak lanjutan.

- Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 1. Skor Penelitian Melempar Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

- Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
- Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
- Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
- Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

1. Tes Menangkap Bola

Pelaksanaannya adalah tes menangkap yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak *infield* ke *home base* atau dengan jarak 60 feet. Keterangan 1 feet = 30,5 cm, 60 feet = 18,3 m. Dengan peraturan :

- a. Dilakukan secara berpasangan, gerakan ini adalah gerakan dari lanjutan setelah melakukan lemparan.
- b. Kedua kaki diregangkan selebar bahu kedua lengan diacungkan ke depan hamper lurus dan dalam keadaan rileks, kedua telapak tangan saling berhadapan
- c. Badan menghadap ke arah bola, demikian juga pandangan diarahkan ke bola.
- d. Pada waktu menangkap bola, dengan mengatupkan kedua tangan supaya disertai gerakan sedikit menarik tangan ke belakang seperti per. Agar bola tidak mental keluar maka tangan yang tidak memakai *glove* segera menutup *glove* dan memegang bola untuk segera melakukan lemparan.
- e. Pandangan harus selalu ditunjukkan ke bola sampai bola masuk ke dalam *glove*. 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 dalam *softball* yang

belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya.

- f. Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 2. Skor Penelitian Menangkap Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

2. Tes Memukul Bola

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Test *Fungo Hitting* (pukulan fungsi menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Suhartini (2011)) 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 berpasangan dengan 3 orang, orang pertama memukul, orang ke dua pelembar dan orang ke tiga penjaga atau sering disebut *pepper* dan mengarahkan pukulan ke arah penjaga.

Peraturan :

- a. Pemain harus berusaha memukul bola ke arah penjaga.
- b. Bola yang dipukul luncas akan dihitung.
- c. Kesempatan memukul sebanyak 10 kali (masing-masing 5 kali) dan diberikan ijin melakukan pukulan percobaan 2 kali.

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 3. Skor Penelitian Memukul Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.

3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.

4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

4. Tes Pelari Base

Pelaksanaannya adalah tes pelari untuk mengukur keterampilan tehnik memasuki *base* ke 1 yang diawali pada *home base* menuju *base 1*, dengan jarak base 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m.

Peraturan :

- a. Pemain berdiri siap pada *batter box*.
- b. Pemain harus mengayun pemukul sepenuhnya sebelum *start* lari.
- c. Pemukul harus diletakkan bukan di lempar atau di bawa.
- d. Berlari menuju *base 1* (lari secepat mungkin boleh melewati base dan harus belok ke kanan) menginjak base berwarna merah.
- e. Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 4. Skor Penelitian lari ke base 1

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika semua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika semua aturan tidak dilakukan.

Teknik Analisis Data.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif persentase. Peneliti hanya ingin mengetahui seberapa jauh kemampuan teknik dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates. Data yang dihasilkan bersifat kuantitatif dengan hasil akhir diskriptif persentase. Menurut Suharsimi Arikunto dalam Dian Hidayat (2011: 50) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

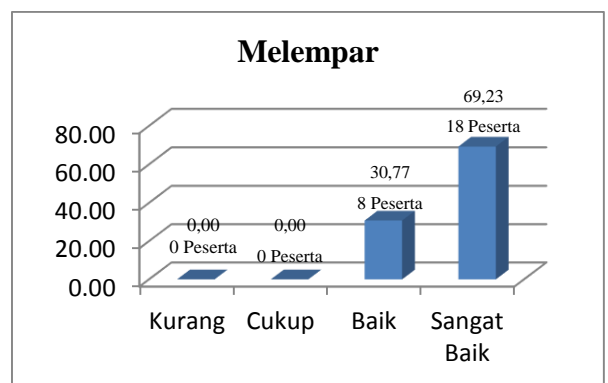
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah memperoleh data hasil tes kemampuan gerak dasar bermain *softball* peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates yang terdiri dari melempar, menangkap memukul bola dan lari ke *base* 1 yang diperoleh di lapangan dapat disajikan hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi *Frequency Table* Melempar

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	18	69.2
Baik	8	30.8
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	26	100.0



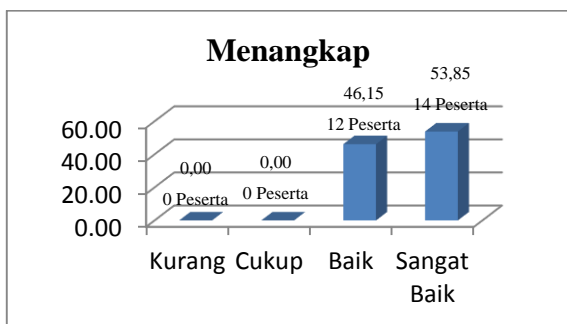
Gambar 1 : Histogram Tes Melempar

Kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69,2%), baik sebanyak 8 peserta (30,8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Dengan demikian

kemampuan melempar pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu.

Tabel 6. Distribusi *Frequency Table* Menangkap

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	14	53.9
Baik	12	46.2
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	26	100.0

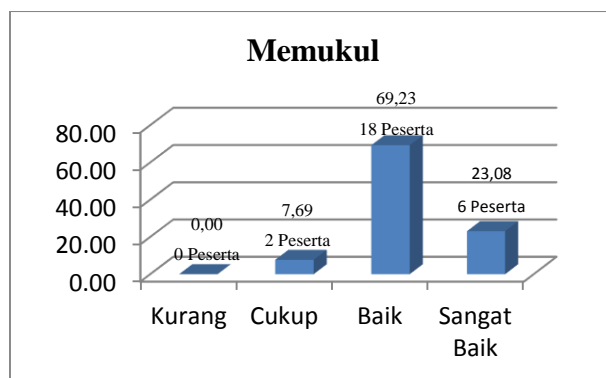


Gambar 2 : Histogram Tes Menangkap

Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Dengan demikian kemampuan menangkap pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu.

Tabel 7. Distribusi *Frequency Table* Memukul

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	6	23,1
Baik	18	69.2
Cukup	2	7,7
Kurang	0	0
Total	26	100.0

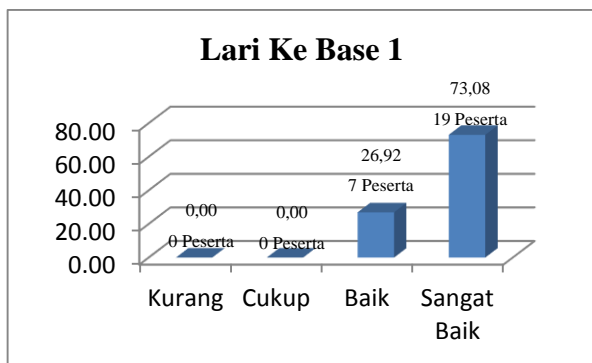


Gambar 3 : Histogram Tes Memukul

Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23,1%), baik sebanyak 18 peserta (69,2%), cukup sebanyak 2 peserta (7,7%), kurang sebanyak 0 (0%). Dengan demikian kemampuan melempar pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu. Gerak dasar memukul dalam olahraga ini sangatlah di perlukan koordinasi gerak yang bagus supaya kemampuan memukul bola mencapai hasil yang maksimal.

Tabel 8. *Frequency Table* lari ke base

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	19	73.1
Baik	7	26,9
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	26	100.0



Gambar 4 : Histogram Tes lari ke base 1

Kemampuan lari ke base satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73,1%), baik sebanyak 19 peserta (26,9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Dengan demikian kemampuan melempar pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69,2%), baik sebanyak 8 peserta (30,8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta

(53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23,1%), baik sebanyak 18 peserta (69,2%), cukup sebanyak 2 peserta (7,7%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan lari ke base satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73,1%), baik sebanyak 19 peserta (26,9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Secara keseluruhan kemampuan teknik dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah banyak yang tergolong baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates adalah sebagai berikut kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69,2%), baik sebanyak 8 peserta (30,8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan memukul

bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23,1%), baik sebanyak 18 peserta (69,2%), cukup sebanyak 2 peserta (7,7%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan lari ke *base* satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73,1%), baik sebanyak 19 peserta (26,9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%).

Implikasi dan Saran

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi dalam praktik pendidikan jasmani yang dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar yang masih kurang, maupun cukup baik, harus mempunyai kesadaran diri untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain *softball*.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dalam rangka penyusunan program kegiatan penunjang pembelajaran guna meningkatkan kemampuan gerak dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler supaya teknik yang dimiliki tidak menurun.
3. Adanya hubungan yang harmonis antara siswa, guru pendidikan jasmani, wali murid, dan pihak sekolah dalam usaha meningkatkan kemampuan teknik dasar

bermain *softball*, serta menumbuhkan bibit – bibit atlet *softball* yang profesional.

Saran

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

1. Pelatih harus dapat memberikan teknik dasar lempar, tangkap, memukul dan lari *bese to base* dengan benar pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates dalam bermain *softball*.
2. Sekolah diharapkan memfasilitasi alat – alat *softball*, supaya perkembangan anak lebih signifikan dan keterampilan anak bertambah karena adanya fasilitas yang memadai.
3. Bagi pelatih maupun peneliti lain yang akan mengadakan tes kemampuan teknik dasar bermain *softball* bisa menggunakan instrumen tes dalam skripsi 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 peserta ekstrakurikuler

softball di SMA N 1 Wates.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo DM. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa*. Yogyakarta: Imperilium Yogyakarta.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- B. Suhartini. (2011). *Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011*. Yogyakarta: FIK
- Bethel, D. (1993). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize.
- Dian Hidayat. (2011). *Tingkat Kebugaran Aerobik Peserta Kursus Pelatih Lisensi D Tahun 2011 di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- KEMENDIKBUD. (2014). *PERMEN No. 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI.
- Parno. (1992). *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Depdikbud.