

Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Softball* dengan Menggunakan Metode *Two Ball Soft Toss Drill* dan *Drop Ball Drill*

pada Atlet Kota Semarang

Muhammad Khoirul Khakim
email: khoirulkhakim850@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is motivated by the Semarang city athletes still lack good hitting skills. Athletes also still lack variety in training methods to improve strokes. The purpose of this study was to determine the improvement of softball hitting skills using the two ball soft toss drill and drop ball drill methods for athletes in Semarang City. This research was conducted with a quantitative approach with Pre-Experimental Designs in the form of Two Group Pretest-Posttest Design. The data collection techniques used are: 1) test technique (exercise program); and 2) non-test. Data prerequisite test uses validity and reliability. The data analysis technique used was descriptive statistics with normality test, homogeneity test, and hypothesis testing. The results showed that the two ball soft toss drill and drop ball drill exercises can improve the softball skills of athletes in Semarang City. It can be concluded that there is a significant improvement in the two ball soft toss drill and drop ball drill methods for softball strokes for athletes in Semarang City. According to the results of the analysis of the two ball soft toss drill hypothesis test, the pretest and posttest t values obtained are -10.190 with a sig (2-tailed) 0.000. Then from the results of the mean values of the pretest and posttest of the two ball soft toss drill group, there was a difference or an average value of -4.285 from the results of the pretest and posttest. According to the analysis of the drop ball drill hypothesis test, the pretest and posttest t-count values were -11.921 with a sig (2-tailed) of 0.000. Then from the results of the mean values of the pretest and posttest of the drop ball drill practice group there is a difference or an average value of -4.285, from the results of the pretest and posttest Suggestions that can be given are to increase variations in softball practice.

Keywords: *Punch, Two Ball Soft Toss Drill, Softball*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi pada atlet kota semarang masih kurangnya keterampilan memukul yang baik. Atlet juga masih kurang variasi dalam metode latihan untuk meningkatkan pukulan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peningkatan keterampilan pukulan *softball* menggunakan metode *two ball soft toss drill* dan *drop ball drill* pada atlet Kota Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Designs* dengan bentuk *Two Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: 1) teknik tes (program latihan); dan 2) nontes. Uji prasyarat data menggunakan validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *two ball soft toss drill* dan *drop ball drill* dapat meningkatkan keterampilan pukulan *softball* pada atlet Kota Semarang. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada metode *two ball soft toss drill* dan *drop ball drill* terhadap pukulan *softball* pada atlet Kota Semarang. Sesuai hasil analisis uji hipotesis *two ball soft toss drill* diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -10,190 dengan *sig (2-tailed)* 0,000. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *two ball soft toss drill* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata sebesar -4,285 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Sesuai analisis uji hipotesis *drop ball drill* diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -11,921 dengan *sig (2-tailed)* 0,000. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *drop ball drill* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata sebesar -4,285, dari hasil *pretest* dan *posttest* Saran yang dapat diberikan adalah harus meningkatkan variasi-variasi latihan pukulan *softball*.

Kata kunci: *Pukulan, Two Ball Soft Toss Drill, Softball*

PENDAHULUAN

Softball merupakan olahraga populer di Indonesia. Sekarang banyak yang mendirikan club-club *softball* di semua daerah di Indonesia. *Softball* ini dijadikan sebagai olahraga prestasi dan juga dijadikan sebagai olahraga rekreasi karena olahraga *softball* sendiri mengandung unsur permainan. Permainan *softball* ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan yang harus dimiliki oleh semua pemain.

Softball merupakan permainan olahraga menggunakan bola secara berkelompok yang ada di Indonesia yang terdiri dari 9 pemain. *Softball* ini diciptakan oleh George Hancock di Amerika Serikat pada tahun 1887. Permainan ini sangat mirip dengan *baseball* yang kemudian dikembangkan dengan ukuran bola *softball* yang lebih kecil. Pertandingan olahraga *softball* dimainkan oleh dua regu yang bertanding terdiri dari regu bertahan dan menyerang. Olahraga *softball* merupakan permainan bola pukul. Olahraga yang digemari anak muda khususnya para pelajar dan mahasiswa (Aqobah, dkk 2021).

Softball ialah olahraga dengan bola kecil yang dilakukan oleh 2 tim terdiri dari 9 orang pemain. Permainan olahraga *softball* dimulai pada saat pitcher melempar bola ke pemukul dengan menggunakan bal. Teknik dasar dalam olahraga *softball* ada beberapa yang harus dikuasai agar dapat memainkan permainan *softball* ini yaitu melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), meluncur (*sliding*), berlari ke *base* (Rahayu, 2018). Pemain harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut agar mampu bermain dengan baik. Memukul adalah teknik utama di kuasai seorang atlet atau pemain *softball* karena teknik memukul ini teknik cukup sulit. Dalam teknik memukul atau gerakan memukul ini membutuhkan latihan teknik dasar memukul yang benar. Memukul merupakan teknik menyerang yang wajib dikuasai oleh pemain *softball*. Tujuan menguasai teknik memukul yaitu untuk memperoleh point dan untuk membantu pelari lain untuk menuju ke *base* selanjutnya.

Teknik memukul bola adalah teknik menyerang yang paling efektif dalam permainan *softball* karena dengan menguasai teknik memukul ini dengan baik kita pada saat memukul bisa mengarahkan bola kemana saja yang kita tuju agar tidak terjangkau oleh penjaga dan bertujuan untuk pelari agar bisa mendapatkan poin. Dalam olahraga prestasi sering dituntut harus memiliki keterampilan yang baik untuk keberhasilan atlet itu sendiri, karena orang yang terampil akan menghasilkan dan akan memiliki kemampuan untuk menghasilkan sesuatu yang berkualitas. Dalam meningkatkan keterampilan memukul bola dengan baik harus latihan yang rutin dengan metode yang tepat (Rahman, dkk, 2018).

Didalam permainan *softball* ada beberapa jenis pukulan yaitu 1. pukulan *swing* atau teknik dengan menggunakan ayunan ada pukulan lurus, pukulan melambung, pukulan bola rendah, 2.

pukulan tumbuk (*bunt*) atau tanpa ayunan. Pukulan *swing* di gunakan biasanya untuk memukul bola melewati area infield pertahanan lawan karena pukulan nya menggunakan ayunan sedangkan pukulan bunt atau tumbuk untuk mengecoh pertahanan lawan karena pukulan ini hanya menyentuh kan bola dengan bat tanpa menggunakan ayunan jadi jatuhnya bola hanya di depan kita dan jauh dari pertahanan lawan. Jadi pemain harus menguasai kedua jenis pukulan tersebut untuk memperoleh point dan memajukan pemain (*runner*). Jadi dalam melakukan pukulan pada *softball* membutuhkan yang namanya pandangan fokus ke bola yang sangat baik dan juga perkenaan ke bola agar dapat memukul bola tersebut dengan bagus seperti yang diharapkan. Untuk melakukan pukulan dengan hasil yang maksimal dan terbaik memerlukan latihan yang rutin.

Latihan merupakan sebuah proses dari kerja fisik yang dilakukan secara berkali-kali menggunakan penerapan prinsip latihan. Maksud dari berkali-kali yaitu gerakan-gerakan yang dipelajari saat latihan dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu akan menjadi reflek tersendiri pada pemain dan mendapatkan gerak yang lebih efektif dan efisien (Lestari, 2017). Latihan menurut Harsono (2015) *Traning* diartikan sebuah proses berlatih dilakukan secara berulang, setiap hari semakin bertambah latihannya. Tujuan diberikan latihan secara sistematis dan berulang-ulang yang sesuai agar tidak merusak atlet itu sendiri. menurut Harsono (2015) bahwa latihan harus memperhatikan aturan latihan adalah 1) prinsip beban lebih, 2) perkembangan menyeluruh, 3) spesialisasi, 4) prinsip individualisme, 5) intensitas latihan, 6) kualitas latihan, 7) variasi dalam latihan, 8) lama latihan. Penerapan prinsip latihan yang benar akan lebih efektif dan lebih besar peluang kemungkinan mencapai tujuan yang di harapkan. Jadi latihan dengan ritme atau intensitas yang berbeda-beda setiap latihannya dapat mempengaruhi pukulan seorang pemain. Latihan dapat membantu meningkatkan keterampilan pukulan pemain, untuk mencapai keterampilan pukulan baiknya dilakukan dengan metode latihan lainya agar pemain tidak bosan.

Latihan yang kita bahas adalah latihan memukul bola dengan menggunakan metode *two ball soft toss drill* dan *drop ball drill*. *Two ball soft toss drill* adalah metode latihan memukul bola dengan cara menggunakan 2 bola di lempar dari bawah sampai bola berada di *zona strike* bola yang di pukul yaitu bola yang paling atas. Kunci utama dalam latihan tersebut fokus pada 1 bola untuk di pukul. *Drop ball drill* adalah metode latihan memukul bola dengan menggunakan bola di jatuhkan dari atas jatuhnya sampai di *zona strike* baru di pukul. Jadi untuk metode latihan *drop ball drill* kuncinya di ketepatan saat memukul bola di *zona strike*. *Zona strike* merupakan letak bola diantara diatas lutut sampai dibawah bahu dan berada diatas *pitcher plate*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode eksperimen dengan *pre Eksperimental design Two Group pretest posttest design*. Jumlah populasi atlet 14 kota semarang. Adapun sampel yang diambil pada *softball* kota semarang yaitu 14 atlet. Pengumpulan datanya

dengan tes memukul bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini hasil menunjukkan bahwa latihan *two ball soft toss drill* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan pukulan *softball* pada atlet Kota Semarang dengan *pretest* rata-rata sebesar 25,14 menjadi *posttest* sebesar 29,43, peningkatan hasil pukulan *softball* menggunakan latihan *two ball soft toss drill* bisa dikatakan signifikan.

Setelah diberikan latihan *two ball soft toss drill* keterampilan memukul para pemain lebih baik, rata-rata pemain bisa melakukan pukulan dengan baik. Kemampuan memukul pemain sangat dibutuhkan tim *softball* karena memukul dengan baik untuk mendapatkan poin.

Hasil penelitian latihan *drop ball drill* berpengaruh terhadap peningkatan pukulan *softball* pada atlet Kota Semarang, dengan rata-rata *pretest* sebesar 24,86 menjadi *posttest* sebesar 29,14, peningkatan hasil pukulan *softball* menggunakan latihan *drop ball drill* bisa dikatakan signifikan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat hasil peningkatan dari kelompok latihan *two ball soft toss drill* dari *pretest* dan *posttest* sebesar 4,29, sedangkan pada kelompok *drop ball drill* peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 4,28. Dapat diartikan bahwa peningkatan latihan *two ball soft toss drill* lebih besar peningkatannya dibanding dengan kelompok latihan *drop ball drill*.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Media *two ball soft toss drill* dan *drop ball drill* pengaruh dengan peningkatan pukulan *softball* pada atlet Kota Semarang. Peningkatan keterampilan pukulan *softball* menggunakan media *two ball soft toss drill* pada atlet Kota Semarang. Kemudian adanya pengaruh peningkatan keterampilan pukulan menggunakan media *drop ball drill* pada atlet Kota Semarang.

B. SARAN

Adapun saran sebagai berikut: Untuk meningkatkan pukulan *softball* sebaiknya pelatih memilih latihan *two ball soft toss drill* dan juga *drop ball drill*, mengingat latihan ini menghasilkan peningkatan hasil pukulan *softball*. Untuk pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *two ball soft toss drill* dan latihan *drop ball drill* sebagai latihan

tambahan untuk meningkatkan hasil pukulan. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqobah, Q. J., Ali, M., dan Nugroho, A. I. 2021. "Pengaruh Latihan Soft Toss Ball Terhadap Hasil Pukulan Dalam Cabang Olahraga Softball'. *The Effect Of Soft Toss Ball Exercises On The Results Of Hits In Softball Sports*. *10*(1), 31–39.
- Endang Widyastuti. 2009. *Softball dan Baseball*. Semarang : Aneka Ilmu
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Bandung*: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lestari, A. T. 2017. "Pengaruh Media Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Memukul Softball". *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(2), 12–18.
- Nurbiantoro, P. W. 2018. "Pengaruh Latihan Batting Tee Terhadap Hasil Pukulan Softball Team Universitas Pgri Semarang". 610–613.
- 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.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta