

**PENGARUH LATIHAN *TWO BALL TOSS DRILL* TERHADAP HASIL
PUKULAN SOFTBALL PADA ATLET *CLUB THUNDER BEE***

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh
SALAHUDDINA AL'AYUBI
NPM. 202010625010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *TWO BALL TOSS DRILL* TERHADAP HASIL
PUKULAN SOFTBALL PADA ATLET *CLUB THUNDER BEE***

Nama : SALAHUDDINA AL'AYUBI
NPM : 202010625010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 9 Agustus 2024

Menyetujui

Pembimbing I

Ketua Program Studi



Dr. Asrori Yudha Prawira, S.pd., M.pd
NIP.061708007



Juli Candra, S.Pd., M.Pd
NID.0309079201

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Oleh Tim Penguji Pendidikan Kepelatihan
Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama : Salahuddina Al' Ayubi
Npm : 202010625010
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Latihan *Two Ball Toss Drill* Terhadap Hasil Pukulan Softball
pada Atlet *Club Thunder Bee*

Jakarta, 9 Agustus 2024

Tim penguji,

	Nama	Tanda tangan
Ketua penguji	: Dr. Ahmad muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.	1..... 
Penguji 1	: Dr. Desy Tya Maya Ningrum, M.Pd.	2..... 
Penguji 2	: Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd.	3..... 

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salahuddina Al' Ayubi

NPM : 202010625010

TTL : Tangerang, 10 April 2002

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Two Ball Toss Drill* Terhadap Hasil Pukulan Softball pada Atlet *Club Thunder Bee*”** adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan berlaku.

Jakarta, 9 Agustus 2024



Salahuddina Al' Ayubi

202010625010

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salahuddina Al' Ayubi
NPM : 202010625010
TTL : Tangerang, 10 April 2002
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"PENGARUH LATIHAN TWO BALL TOSS DRILL TERHADAP HASIL PUKULAN SOFTBALL PADA ATLET CLUB THUNDER BEE"** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, (09/Agustus/2024)
Yang membuat pernyataan,



(Salahuddina Al' Ayubi)
(NPM. 202010625010)

ABSTRAK

Salahuddina Al' Ayubi 2024, pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan softball pada atlet club thunder bee. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur secara kuantitatif dampak latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan Atlet softball di Club Thunder Bee. Melalui eksperimen ini, kita dapat menganalisis perubahan performa pukulan pemain sebelum dan sesudah penerapan latihan ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill* dalam meningkatkan keterampilan pukulan softball serta membantu pemain memperbaiki program latihan mereka.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment research). Eksperimen semu merupakan jenis penelitian untuk memperoleh informasi yang diperoleh dengan eksperimen dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen, Sugiyono (2013:77).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Two Ball Toss Drill* berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan softball pada atlet Club Thunder Bee. Dengan latihan ini, atlet dapat meningkatkan keakuratan, kecepatan, dan kekuatan pukulan mereka.

Latihan *Two Ball Toss Drill* secara signifikan meningkatkan hasil pukulan softball atlet Club Thunder Bee, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.005 dan t hitung 3.748, yang lebih besar dari t tabel 2.306. *Two Ball Toss Drill* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program pelatihan untuk hasil yang lebih baik. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima latihan ini tidak menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil pukulan, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.264. Hal ini menegaskan bahwa tanpa latihan *Two Ball Toss Drill*, atlet Club Thunder Bee tidak mengalami peningkatan signifikan dalam performa pukulan mereka.

Kata Kunci: Hasil Pukulan, *Two Ball Toss Drill*

ABSTRACT

Salahuddina Al'Ayubi, 2024. The Effect of *Two Ball Toss Drill* on Softball Hitting Performance in Thunder Bee Club Athletes. Thesis. Faculty of Education. Bhayangkara University Jakarta Raya.

The objective of this study is to quantitatively measure the impact of the *Two Ball Toss Drill* on the hitting performance of softball players at Club Thunder Bee. Through this experiment, we can analyze the changes in players' hitting performance before and after the implementation of this drill. The results of this study are expected to provide deeper insights into the effectiveness of the *Two Ball Toss Drill* in enhancing softball hitting skills and to help players improve their training programs.

This study falls under the category of quasi-experiment research. Quasi-experiments are a type of research designed to obtain information through experimentation in situations where it is not possible to control all external variables that influence the experiment, according to Sugiyono (2013:77).

The results of the study show that the *Two Ball Toss Drill* has a positive impact on improving the softball hitting skills of Club Thunder Bee athletes. With this drill, athletes can enhance their hitting accuracy, speed, and power.

The *Two Ball Toss Drill* significantly improves the hitting performance of Club Thunder Bee softball athletes, with a significance value (Sig.) of 0.005 and a t-value of 3.748, which is greater than the t-table value of 2.306. The *Two Ball Toss Drill* can be recommended as part of the training program for better results. In contrast, the control group that did not receive this drill did not show a significant improvement in hitting performance, with a significance value (Sig.) of 0.264. This confirms that without the *Two Ball Toss Drill*, Club Thunder Bee athletes do not experience a significant improvement in their hitting performance.

Keywords: Batting Performance, *Two Ball Toss Drill*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S.Pd) dengan kekhususan dalam bidang Softball. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi dalam perjalanan penelitian ini.

Skripsi ini akan membahas tentang pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil keterampilan memukul bola dalam olahraga softball, khususnya bagi pemain pemula yang tergabung dalam *Club Thunder Bee*. Softball adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan keahlian khusus dalam melakukan lempar tangkap yang efektif, dan penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain pemula.

Selama proses penelitian, penulis mendapatkan banyak bimbingan dan inspirasi dari para dosen, teman-teman, serta pelatih olahraga yang terlibat dalam pengembangan model latihan ini. Terima kasih kepada Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan yang berharga dalam menyusun skripsi ini.

Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan semua pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. Bapak Inspektur Jenderal Polisi (Purn) Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, SH. MM, PhD, D.Crime (HC) selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A.,M.Ed.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi
4. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd Dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak Juli Candra, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

6. Seluruh dosen, staf dan karyawan yang telah memberikan motivasi, pengarahan, kesempatan, dan mengizinkan untuk memberikan data-data guna proses penelitian ini.
7. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Mohammad Rizaldi dan Ibu Nurati selaku orang yang paling berpengaruh dalam memberikan motivasi, fasilitas, dan do'a sehingga penelitian ini berjalan dengan baik.
8. Sahabat seperjuangan saya Annisa Silhah, Taufiqul Rahman, Ziddan Ali, Agung Mulya, Fiqih Fadilah, Syahrina Baitika, Muhammad Septia Nurohman.
9. Keluarga dan kerabat yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada *Club Thunder Bee* yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di lingkungan mereka. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata dalam upaya pengembangan olahraga softball di klub ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi para pelatih, pemain, dan pengembang olahraga softball. Penulis dengan rendah hati menerima kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa depan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam pengembangan dunia olahraga softball di Indonesia.

Penulis



Salahuddina Al' Ayubi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGARUH LATIHAN <i>TWO BALL TOSS DRILL</i> TERHADAP HASIL PUKULAN SOFTBALL PADA ATLET <i>CLUB THUNDER BEE</i>	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang Masalah.....	1
Rumusan Masalah	5
Tujuan Penelitian.....	5
Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori	8
1. Pengetian Memukul Softball.....	8
2. Teknik Bermain Softball	8
a) Melempar (Throwing).....	9
b) Menangkap Bola (<i>Cathing</i>).....	13
c) Memukul Bola (Batting)	15
d) Pelari (Base Running) dan Meluncur (Sliding).....	20
3. <i>Two Ball Toss Drill</i>	21
4. Komponen Biomotor.....	23
5. <i>Softball</i>	27
B. Penelitian Relevan.....	28

C. Kerangka Berfikir.....	36
D.	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Melempar	8
Gambar 2. 2 Menangkap Bola	12
Gambar 2. 3 Teknik memukul dengan ayunan	14
Gambar 2. 4 kerangka Berpikir	37
Gambar 3. 1 Norma Tes Penilaian Pukulan	43
Gambar 3. 2 Bentuk Lapangan.....	44
Gambar 4. 1 Grafik Pretest	50
Gambar 4. 2 Grafik Post-Test	51



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian relevan.....	28
Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test Pukulan Softbal (Kelompok Eksperimen)	47
Tabel 4. 2 Hasil Post-test Pukulan Softbal (Kelompok Eksperimen)	48
Tabel 4. 3 Hasil Pre-test Pukulan Softbal (Kelompok Kontrol)	49
Tabel 4. 4 Hasil Post-test Pukulan Softbal (Kelompok Kontrol).....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Dokumentasi Penelitian.....	68
Lampiran 2.Poin Pre-test dan Post-test	73
Lampiran 3.Surat Permohonan Penelitian.....	75
Lampiran 4.Surat Balasan Penelitian	76
Lampiran 5.Uji Validitas Pernyataan Angket Pelatih	77
Lampiran 6. Data Deskriptif Statisitka.....	81
Lampiran 7. Program latihan.....	83
Lampiran 8. Biodata Diri	90

