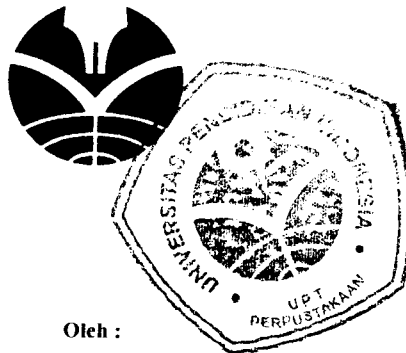


**KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TINGGI RAIHAN LENGAN
DAN POWER LENGAN TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN ATAS
DALAM OLAHRAGA SOFTBALL**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

RIAN HERDIANSAH

043690

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2009**

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG

NAMA : RIAN HERDIANSAH
NIM : 043690
**JUDUL : KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS SENDI BAHU,
TINGGI RAIHAN LENGAN, DAN POWER LENGAN
TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN ATAS
DALAM OLAHRAGA SOFTBALL**

**Disetujui dan Disahkan oleh :
Pembimbing I**

**Drs. R. Boyke Mulyana, M.Pd
NIP. 131 857 224**

Pembimbing II

**Drs. Dadan Mulyana
NIP. 131 860 416**

Mengetahui :

**Jurusan Pendidikan Kepeleatihan
Program Studi Kepeleatihan Olahraga
Letra**

**Drs. R. Boyke Mulyana, M.Pd
NIP. 131 857 224**

"Benyungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain. Dan hanya kepada Allah-lah kamu berharap".
(Q.S Al Insyirah : 6-8)

"Hanya mereka yang berani gagal dapat meraih keberhasilan."
(Robert F Kennedy)

"Lakukan yang terbaik yang bisa anda lakukan dengan segenap kemampuan, dengan cara apapun, dimanapun, kapanpun, sampai anda sudah tak mampu lagi melaksanakannya."
(John Wesley)

Karya tulis ini kupersembahkan untuk ayahanda, ibunda, adik-adiku dan seseorang yang tercinta, yang telah memberikan dorongan moril dan materil serta do'a restunya selama penulis menuntut ilmu.

Semoga hidup kita diridhoi oleh Allah S.W.J A amiin...



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul kontribusi fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball adalah sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

Bandung, juli 2009

Rian Herdiansah

043690



ABSTRAK

KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS SENDI BAHU, TINGGI RAIHAN LENGAN, DAN POWER LENGAN TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN ATAS DALAM OLAHRAGA SOFTBALL

Pembimbing I : Drs. Rd. Boyke Mulyana. M.pd

Pembimbing II : Drs. Dadan Mulyana

Rian Herdiansah*

Permasalahan yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini mengenai besarnya kontribusi fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball. Teknik lemparan atas merupakan teknik lemparan yang dominan dipakai dalam olahraga softball, terutama pada saat jaga. Lemparan yang cepat sangat diperlukan agar tim lawan yang sedang menyerang tidak mudah memperoleh run atau angka untuk memenangkan pertandingan. Untuk melakukan lemparan atas yang cepat dan tepat pada sasaran, maka diperlukan beberapa komponen fisik seperti fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan.

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM softball UPI yang berjumlah 35 orang dan sampel berjumlah 20 orang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling* (Sampel Acak Sederhana).

Untuk menjawab masalah dan menguji hipotesis, penulis menggunakan tes dan pengukuran sebagai alat pengumpul data. Data-data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis dengan pendekatan statistika yaitu teknik analisis korelasi dan determinasi. Dengan teknik tersebut maka dapat mengungkapkan besarnya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, terdapat korelasi antara fleksibilitas sendi bahu dengan kecepatan lemparan atas sebesar 0,555, tinggi raihan lengan dengan kecepatan lemparan atas sebesar 0,582, power lengan dengan kecepatan lemparan sebesar 0,591, serta secara bersama mempunyai korelasi sebesar 0,79. Dari hasil korelasi tersebut diperoleh kontribusi fleksibilitas sendi bahu sebesar 30,64 %, tinggi raihan lengan 33,64%, power lengan sebesar 34,81%, serta secara bersama-sama sebesar 62,41 % terhadap kecepatan lemparan atas.

Oleh karena itu penulis menyarankan kepada para pembina dan pelatih softball untuk melatih komponen fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan dan power lengan untuk meningkatkan kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum.wr.wb..

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Alloh Subhanhuwata'ala, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah limpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **"Kontribusi Fleksibilitas Sendi Bahu, Tinggi Raihan Lengan, dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Lemparan Atas Dalam Olahraga Softball"**, penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI Bandung.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari sempurna, baik dari isi dan penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, juli 2009

RIAN #8610



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat, rahmat, dan karunian-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurah limpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami hambatan-hambatan. Namun hambatan-hambatan tersebut dapat penulis lalui berkat bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu, mendukung, dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Bapak H. Yudha M. Saputra P.hd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Drs. Rd. Boyke Mulyana M.Pd . Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Drs. Dudung Cholil. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan selama penulis menyelesaikan masa perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Rd. Boyke Mulyana M.Pd. Selaku dosen Pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan arahan yang berarti kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Dadan Mulyana, selaku dosen Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan yang berharga kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ajang Suparlan, selaku Pembina UKM softball-baseball UPI yang telah memberikan waktu, tenaga serta dorongannya baik dalam pembinaan prestasi maupun dalam penyusunan skripsi ini
7. Staf Dosen dan Asisten Dosen FPOK UPI yang telah memberikan penulis ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Staf karyawan FPOK UPI yang banyak membantu dalam masalah administrasi selama perkuliahan.
9. Yang tercinta Ayahanda, dan Ibunda yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan oleh orang lain, baik moril maupun materil serta do`a dan nasihat-nasihat yang sampai saat ini belum bisa dan tak akan bisa terbayarkan dengan sesuatu apapun. Mungkin hanya inilah yang dapat saya berikan, semoga Bapa dan Ibu dapat sedikit kepuasan dari putra mu ini.
10. Adik-adiku tersayang yang selalu memberikan do`a, dan motivasi yang tidak henti-hentinya sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Yang tersayang, yang tercinta Ayu Kusuma Dewi Achmad, yang selalu memberikan do`a, motivasi, dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Keluarga besar KBP. Drs. Dade Achmad yang telah memberikan do'a, nasihat-nasihat yang sangat berguna sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
 13. Wowo Anwar G "Ceng Wo", Anjar Suwarjo "Autis", dan Wandu Kayim "C sabit" terima kasih atas semua bantuan dan dorongannya.
 14. Leli, Rizki, Depoh, Riman, cepi terima kasih atas do'a dan dorongannya baik moril ataupun materil sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
 15. Rekan-rekan Coach 2004 yang telah memberikan motivasi kepada penulis.
 16. Rekan-rekan di UKM softball UPI dan klub Bumi Asri. Tetap berlatih dan semangat, dan jadilah junior yang beradab!.
 17. Senior-senior UKM, dan klub Bumi Asri (A.Heri, A.Angga, A.Aldo, A.Gano, Iid, Apul, Arod) terima kasih yang tidak terduga karena telah memberikan pencerahan terbaik bagi penulis, baik sisi akademis, kehidupan, atau pengetahuan softball dan baseball.
- Tiada sesuatu apapun yang dapat penulis berikan selain do'a dan harapan, semoga amal kebaikan yang telah diberikan mendapat pahala dan imbalan yang besar dari Allah SWT, Amiin.....

Bandung, juli 2009

Rian Herdiansah #86



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Pembatasan Penelitian.....	8
F. Pembatasan Istilah.....	9
BAB II.....	12
KAJIAN TEORETIS	
A. Landasan Teoretis.....	12
1. Teknik Dasar Melempar.....	12
2. Metode Teknik Dasar Melempar.....	16
3. Tinjauan Biomekanika Terhadap Lemparan Atas.....	17
4. Kecepatan Lemparan Atas.....	20
5. Kondisi Fisik.....	21

a. Fleksibilitas Sendi Bahu.....	22
b. Tinggi Raihan Lengan.....	27
c. Power Lengan.....	28
B. Anggapan Dasar.....	30
C. Hipotesis.....	34
 BAB III.....	 35
PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Desaim Penelitian.....	39
D. Prosedur Penelitian.....	40
E. Alat Pengumpul Data.....	41
F. Tata Cara Pelaksanaan Tes.....	42
G. Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
H. Prosedur Pengolahan Data.....	46
I. Hipotesis Statistik.....	51
 BAB IV.....	 52
PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	52
B. Diskusi Penemuan.....	60

BAB V.....	61
KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63



DAFTAR GAMBAR

2.1. Two Finger Grip.....	14
2.2. Three Finger Grip.....	14
2.2. Four Finger Grip.....	14
2.4. Tahapan Gerak Lemparan Atas.....	17
2.5. Sudut Pada Siku.....	20
2.6. Struktur Anatomi Sendi Bahu.....	24
2.7. Struktur Anatomi Sendi Bahu.....	25
2.8. Otot Lengan.....	30
3.1. Desain Penelitian.....	39
3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	40
3.3. Tes Kecepatan Lemparan.....	45



DAFTAR TABEL

4.1. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	52
4.2. Hasil Perhitungan Distribusi Normal.....	53
4.3. Hasil Perhitungan Koefesien Korelasi Tunggal.....	54
4.4. Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Koefesien Korelasi Tunggal.....	55
4.5. Hasil Perhitungan Korelasi Ganda Dengan Tiga Predikator.....	56
4.6. Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Koefesien Korelasi Ganda.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Tes dan Pengukuran.....	64
2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Fleksibilitas Sendi Bahu...	65
3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Tinggi Raihan Lengan.....	66
4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Power Lengan.....	67
5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Kecepatan.....	68
6. Hasil Perhitungan Koefesien Korelasi Tunggal Fleksibilitas Sendi Bahu Terhadap Kecepatan Lemparan Atas.....	69
7. Hasil Perhitungan Koefesien Korelasi Tunggal Tinggi Raihan Lengan Terhadap Kecepatan Lemparan Atas.....	71
8. Hasil Perhitungan Koefesien Korelasi Tunggal Power Lengan Terhadap Kecepatan Lemparan Atas.....	73
9. Tabel Penolong Penghitungan Regresi Ganda.....	75
10. Penghitungan Regresi Ganda.....	76
11. Hasil Penghitungan Korelasi Ganda.....	81
12. Hasil Penghitungan Koefesien Determinasi.....	83
13. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	85
14. Nilai-Nilai Distribusi F.....	87
15. Nilai-Nilai Distribusi T.....	88
16. Surat Keputusan Skripsi.....	92
17. Surat Izin Penelitian.....	97
18. Surat Balasan Penelitian.....	98
19. Foto-Foto Penelitian.....	99



DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, Marlene J. and John M. Cooper. (1989). *Biomechanics of Human Movement*. USA. Benchmark Press Inc.
- Arikunto. Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Bethel, dell. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang : Penerbit Dahara Prize.
- Damiri, Ahmad. (1988). *Anatomi Manusia*. Diktat. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : Penerbit C. V Tambak Kusumah.
- Hidayat, Imam. (1990). *Kinesiologi* Diktat. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Knee, Marian E. dan Cord, Charlie L. Mc (1976). *Softball Slow and fast pitch*. Dubuque Iowa. Hw. C. Brown Company Publishing.
- National Coaching Certification Program. (1977). *Coaching Manual. Level 1-Technical*. Published by The Canadian Amateur Softball Association Casap-300-1.
- Nurhasan (1991). *Tes dan Pengukuran pendidikan olahraga*. Diktat. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Parno (1992). *Olahraga Pilihan Softball*. Depdikbud. Dikti. Jakarta
- Poerwadarminta, W. J. S. (1981). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Potter, Diane L. and Brockmeyer, Gretchen. (1989). *Softball Step To success*. Champaign, Illinois. Leisure Press
- Schmidt, Richard A. PhD. (1988). *Motor Control and Learning*. Champaign. Illinois. Human kinetics Publisher, Inc.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Edisi ke-5. Bandung : Penerbit Tarsito.
- Surakhmand Winarno. (1992). *Pengantar Penelitian Ilmiah. Dasar Metode Teknik*. Bandung : Penerbit Tarsito
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. DEPDIBUD. Jakarta.

www.sportbiomechanicsproject.htm

www.wikipedia-encyclopedia.htm

