

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN SOFTBALL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Meita Dwi Nurindahsari

NIM. 1506166

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

LEMBAR HAK CIPTA

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN SOFTBALL**

Oleh.

MEITA DWI NURINDAHSARI

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© MEITA DWI NURINDAHSARI 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
di fotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

Meita Dwi Nurindahsari, 2020

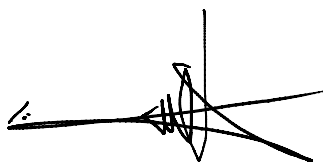
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN SOFTBALL**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes.,AIFO.

NIP. 196207181988031004

Pembimbing II



Drs. Mudjihartono, M.Pd.

NIP. 196508171990011001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M. Si.

NIP. 196808301999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SOFTBALL” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Bandung, Juli 2020

Penulis,

Meita Dwi Nurindahsari

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini khususnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M.A. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M. A. Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus Dosen Pembimbing skripsi I. Terima kasih atas ketersediaan waktu yang telah Bapak berikan selama proses bimbingan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M. Si. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Dr. Mudjihartono, M.Pd. Dosen pembimbing skripsi II. Terima kasih atas ketersediaan waktu yang telah Bapak berikan selama proses bimbingan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Asep Sumpena, M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing, dan memberi motivasi serta memberi masukan kritik dan saran yang membangun pada penulis selama masa perkuliahan, hingga akhir penulisan skripsi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh bidang studi dengan baik. Terimakasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan. Semoga Bapak selalu diberikan kesehatan dan dalam lindungan Allah SWT.
7. Segenap Dosen dan Staff Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membimbing dan memberikan bantuan bagi penulis selama menjalani perkuliahan.

8. Kepada teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2015, khususnya PJKR D 2015 yang telah melewati masa perkuliahan dengan penuh suka duka sejak awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan. Terimakasih telah menjadi keluarga kedua, yang mewarnai masa-masa perkuliahan.
9. Keluarga besar UKM Aquatik Bs UPI dan UKM Rugby UPI yang telah memberikan banyak pengalaman dalam organisasi, dan menjadi wadah untuk berprestasi.
10. Kepada Papah, Almh. Ibu, dan keluarga yang telah memberi motivasi dan dukungan pada penulis, juga mengorbankan waktu dan tenaga selama ini untuk selalu menemani penulis saat suka maupun duka dalam menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa dukungan semangat dan nasihat secara moril dan materil yang tak ternilai.
11. Sergi Apriatna, Terimakasih telah menjadi penyemangat, mendampingi membantu, mengorbankan waktu, memotivasi dan memberi dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Amin.

Dengan segala keterbatasan yang penulis sadari, haturkan do'a semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Aamiin

Bandung, Juli 2020

Meita Dwi Nurindahsari

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar tanpa ada kendala yang berarti. Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan bermain Softball” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Peneliti menyadari bahwa kelancaran penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Terima kasih banyak kepada semua pihak yang membantu peneliti. Peneliti juga menyadari dalam penulisan skripsi ini masih belum sempurna dan luput dari perhatian peneliti hal tersebut tidak lepas dari keterbatasan yang peneliti miliki. Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sehingga menjadi acuan dalam perbaikan.

Bandung, Juli 2020

Meita Dwi Nurindahsari

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SOFTBALL

Oleh:

Meita Dwi Nurindahsari

1506166

Dosen Pembimbing:

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO

Dr. Mudjihartono, M.Pd

Banyak yang beranggapan bahwa aktivitas fisik tidak mempengaruhi pada keterampilan bermain, namun setiap individu mempunyai aktivitas fisik yang berbeda-beda, dan kemampuan yang berbeda. Tujuan Penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan bermain softball. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi yang menggunakan teknik survey melalui angket. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat Aktivitas Fisik yaitu *Physical Activity Questionnaire (PAQ-A)* sedangkan untuk mengukur Keterampilan bermain Softball menggunakan *The O'Donnell Softball Test*. Berdasarkan hasil pengujian dan analisis data diperoleh bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan keterampilan bermain softball, bahwa nilai signifikansi (*p-value*) dari uji korelasi tersebut yakni sebesar 0,010 lebih kecil dari ($<$) 0,05, dengan nilai *r*-hitung sebesar (0,403). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data memiliki hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan keterampilan bermain softball.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik (PAQ-A), Keterampilan bermain softball*

ABSTRACT
THE CORRELATION BETWEEN
PHYSICAL ACTIVITY AND SOFTBALL PLAYING SKILLS

By:

Meita Dwi Nurindahsari

1506166

Advisors:

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO

Drs. Mudjihartono, M.Pd

Many think that physical activity does not affect playing skills, but each individual has different physical activities and different abilities. The purpose of this study was to see the relationship between physical activity and softball playing skills. The research method used is descriptive quantitative method with descriptive correlation design using survey techniques through questionnaires. The instrument used to measure the level of physical activity is the *Physical Activity Questionnaire (PAQ-A)* Meanwhile, to measure the skills to play Softball using *The O'Donnell Softball Test*. Based on the results of testing and data analysis, it is found that there is a relationship between physical activity and softball playing skills, that the significance value (*p-value*) of the correlation test, which is 0.010 is less than ($<$) 0.05, with the r-count value of (0.403). So it can be concluded that the two data have a significant relationship between physical activity and softball playing skills.

Keyword: Physical Activity (PAQ-A), Softball Playing skills

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Aktivitas Fisik	8
2.1.1 Hakikat Aktivitas Fisik	8
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	9
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	11
2.1.4 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	11
2.2 Hakikat Keterampilan.....	13
2.2.1 Definisi Keterampilan	13
2.2.2 Keterampilan dalam Olahraga.....	15

2.2.3 Faktor-faktor gerak.....	15
2.3 Hakikat Softball.....	16
2.3.1 Definisi Softball	16
2.3.2 Teknik dalam permainan softball	18
2.3.3 Peraturan dasar permainan Softball	20
2.3.4 Alat dan Fasilitas	29
2.2 Penelitian terdahulu	35
2.3 Kerangka Berpikir.....	37
2.4 Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Metode Penelitian	38
3.2 Desain Penelitian	38
3.3 Populasi dan Sampel.....	39
3.4 Instrument Penelitian.....	39
BAB IV HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Deskripsi Data.....	54
4.2 Hasil Temuan.....	55
4.3 Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Implikasi	60
5.3 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Skor Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Kuesioner PAQ-A	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5 Kategorisasi Realibilitas	
Tabel Pedoman Koefisien Korelasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1. hasil perhitungan Uji Normalitas	55
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan uji Lineritas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan uji Korelasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Lapangan softball.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.1 Skor untuk Aktivitas Fisik
- Gambar 3. 1 Desain Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Kuesioner Aktivitas Fisik
- Hasil The O'Donnell Softball Test
- Perhitungan
- Hasil Uji Normalitas
- Hasil Uji Linearitas
- Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Devia. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi tubuh (*Indeks massa tubuh*) siswa kelas XI SMK Negeri se-Kota Bandung.
- Begona & Elena. (2006). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents*. Madrid, Spain. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
- Bethel, Dell. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball Dan Baseball*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Brace, David K. (1966). *Softball Skill Test Manual*. Washington: American Alliance
- Darajat K.N, J. dan Abdulkabar (2010). *Statistika dalam penjas*, Bandung FPOK UPI.
- Dian Putri. (2011, Oktober 29). *Softball*.<http://dianputrisuroyo.blogspot.co.id/2011/10/softball.html>. Pada Tanggal 02 Juli 2020, Jam 21.40 WIB
- Desi Ardiyani. (2016). "Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 3 Depok Sleman." Yogyakarta: UNY
- Dwi Fitria.,Novita, E. (2017). Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Physical Activity for Older Children (*PAQ-C*) dan Physical Activity for Adolescent (*PAQ-A*).
- Erliana Eva. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.
- Gudiyah. (2007). Keterampilan Melempar Atas Bola Softball Anggota UKM Softball Baseball Putera Universitas Negeri Yogyakarta . Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta
- International Physical Activity Questionnaire Group. (2002). International physical activity questionnaire short last 7 days self-administered format for use with young and middle aged adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Irawan, M. A. (2007). Nutrisi, Energi, & Performa olahraga. *Polton Sport Science & Performance Lab*.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2008). Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181620ed1>
- Jep Tjahwa. (1996). *Pedoman Mengajar Teknik Dasar Softball*. Bandung: Diklat.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A. (1997). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Pediatric Exercise Science*. <https://doi.org/10.1123/pes.9.2.174>

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*. <https://doi.org/10.1123/pes.9.4.342>
- Kristianti, M., Pradono J (1990). Uji Validasi Kuesioner Survei Kesegaran Jasmani Pada Pelajar SLTA Jakarta 1990.
- Kurnia, N (2013). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia
- Mahardika, I, M, S. 2015. Metodologi Penelitian. Surabaya: Unesa University Press.
- Mustaqim, Ihsan (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif terhadap hasil belajar dan Keterampilan Softball.
- National Institute of Health. (2016). Benefits of Physical Activity. Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits>.
- Nugrahastuti, E., Puspitaningtyas, E., Puspitasari, M., Yunus, R., Nur, H., Pembelajaran, M., Jasmani, P. P., Putri, R. M., Anung Priambodo, Jasmani, D. S.-P., Keolahragaan, F. I., Junaedi, A., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Keolahragaan, F., Wisnu Dosen S-, H., Jasmani, P. P., dan Rekreasi, K., Dan, O., Pada, K., ... Depdiknas. (2017). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/terampil.v4i2.2221>