

Analisis Keterampilan Dasar Melempar dan Menangkap Dalam Permainan *Softball* Pada Mahasiswa Penjaskesrek USM 2026

Banta Beransah¹, Ibrahim², Yudi Ikhwani³, Khairul Asri⁴

Banta Beransah, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Bantaberansah2022@gmail.com

Ibrahim, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

himsufi@gmail.com

Yudi Ikhwani, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Yudiikhwan@serambimekkah.ac.id

Khairul Asri, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

khairul.asri3@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar dan mengidentifikasi kesalahan teknik yang dominan terjadi dalam keterampilan dasar melempar dan menangkap dalam permainan softball pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Serambi Mekkah tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Sampel penelitian adalah 25 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Teknik pengumpulan data dengan tes keterampilan bermain softball (pretest dan posttest). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Tingkat keterampilan dasar melempar dan menangkap bola softball mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan latihan keterampilan dasar softball. Hal ini terlihat dari hasil posttest yang lebih baik dibandingkan hasil pretest pada seluruh mahasiswa. (2) Pada keterampilan melempar bola softball, hasil pretest menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kurang (52%) dan cukup (48%). Setelah diberikan latihan, hasil posttest meningkat menjadi kategori cukup (60%), baik (32%), dan sangat baik (8%). (3) Pada keterampilan menangkap bola softball, hasil pretest menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kurang (56%) dan cukup (44%). Setelah diberikan latihan, hasil posttest meningkat menjadi kategori cukup (64%), baik (28%), dan sangat baik (8%). (4) Kesalahan teknik yang dominan terjadi pada keterampilan melempar adalah posisi kaki yang kurang seimbang, ayunan lengan yang belum maksimal, dan pelepasan bola yang kurang tepat. Sedangkan pada keterampilan menangkap, kesalahan yang dominan meliputi kurangnya fokus terhadap arah datangnya bola, posisi tangan yang belum siap, dan koordinasi gerak tubuh yang belum optimal. (5) Secara keseluruhan, latihan keterampilan dasar softball memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan melempar dan menangkap bola softball mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah tahun 2026.

Kata Kunci: Keterampilan Dasar Melempar dan Menangkap, Permainan Softball

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Permainan *softball* merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki peran penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek). Pembelajaran permainan beregu seperti *softball* berkontribusi dalam pengembangan kemampuan fisik, keterampilan motorik, kerja sama tim, serta pembentukan karakter sportif peserta didik (Casey, 2022). Dalam pendidikan tinggi pembelajaran olahraga tidak hanya diarahkan pada peningkatan keterampilan teknis tetapi juga pada penguatan kompetensi pedagogis dan profesional mahasiswa sebagai calon pendidik jasmani (Creswell, 2023).

Softball menuntut penguasaan keterampilan gerak yang kompleks, koordinasi tubuh yang baik, serta integrasi berbagai kemampuan motorik dasar. Menurut Metzler (2021), keberhasilan pembelajaran permainan olahraga sangat bergantung pada penguasaan keterampilan dasar sebagai fondasi performa permainan. Dalam hal ini, mahasiswa Penjaskesrek diharapkan mampu menguasai keterampilan *softball* tidak hanya secara praktik, tetapi juga memahami prinsip gerak dan penerapannya dalam pembelajaran di sekolah. Salah satu aspek fundamental dalam permainan *softball* adalah keterampilan dasar melempar dan menangkap. Kedua keterampilan ini merupakan komponen utama dalam aktivitas bertahan, menyerang, maupun transisi permainan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa kemampuan melempar dan menangkap yang baik berpengaruh signifikan terhadap efektivitas permainan koordinasi tim serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan (García, 2022) Sebaliknya keterampilan yang rendah dapat menyebabkan kesalahan teknis berulang menurunkan kualitas permainan dan meningkatkan risiko cedera akibat teknik gerak yang tidak efisien (Lloyd, 2021).

Hasil pengamatan awal pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek di Universitas Serambi Mekkah tahun akademik 2026 menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar melempar dan menangkap *softball* secara benar. Kesalahan yang sering muncul meliputi posisi tubuh yang kurang tepat, koordinasi mata dan tangan yang belum optimal, kekuatan lemparan yang tidak terkontrol, serta teknik menangkap yang kurang efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani masih sering mengalami kendala pada keterampilan manipulatif akibat kurangnya penguasaan gerak dasar dan latihan yang terstruktur (Rudd, 2021).

Seiring dengan perkembangan pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani pada periode 2021-2025, fokus pembelajaran tidak lagi hanya pada hasil akhir keterampilan, tetapi juga pada proses penguasaan gerak, analisis biomekanik sederhana, serta penguatan prinsip motor learning. Pendekatan ini menekankan pentingnya analisis keterampilan untuk mengidentifikasi kesalahan gerak dan merancang pembelajaran yang lebih efektif (Newell & Liu, 2023). Oleh karena itu, analisis keterampilan dasar melempar dan menangkap secara sistematis diperlukan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat penguasaan mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tentang analisis keterampilan dasar melempar dan menangkap dalam permainan *softball* pada mahasiswa Penjaskesrek USM tahun 2026 menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi pembelajaran, meningkatkan kualitas proses perkuliahan *softball*, serta berkontribusi pada pengembangan model pembelajaran permainan *softball* yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di pendidikan tinggi.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat keterampilan dasar melempar dan menangkap dalam permainan *softball* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Serambi Mekkah tahun 2026? Dan kesalahan teknik apa saja yang dominan terjadi dalam keterampilan dasar melempar dan menangkap *softball* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Serambi Mekkah tahun 2026?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar melempar dan menangkap dalam permainan *softball* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Serambi Mekkah tahun 2026 dan untuk mengidentifikasi kesalahan teknik yang dominan terjadi dalam keterampilan dasar melempar dan menangkap *softball* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Serambi Mekkah tahun 2026.

Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini yang diharapkan bisa tercapai adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya terkait keterampilan dasar melempar dan menangkap dalam permainan softball. Dan hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang keterampilan gerak manipulatif serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi Mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai tingkat penguasaan keterampilan dasar melempar dan menangkap dalam permainan *softball*, sehingga mahasiswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan keterampilannya sebagai dasar untuk melakukan perbaikan dan peningkatan kemampuan.
- b. Bagi Dosen Pengampu Mata Kuliah *Softball*. Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan dalam merancang strategi pembelajaran, metode latihan, serta model pembelajaran *softball* yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa.
- c. Bagi Program Studi Penjaskesrek. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kurikulum dan peningkatan kualitas pembelajaran mata kuliah *softball* guna menghasilkan lulusan yang kompeten secara akademik dan praktis.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji keterampilan dasar *softball* atau mengembangkan model pembelajaran olahraga yang lebih inovatif.

METODELOGI PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel tertentu dalam kondisi yang terkontrol. Penelitian eksperimen memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat secara lebih jelas (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2022).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan unit penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan tujuan penelitian (Creswell, 2021). populasi adalah seluruh

mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) angkatan aktif yang berjumlah 114 mahasiswa.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2023). Sampel yang digunakan adalah 25 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes keterampilan melempar bola *softball* dan tes keterampilan menangkap bola *softball*. Tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan adalah statistik deskriptif, dengan rumus persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Serambi Mekkah yang beralamat di Jalan Tgk. Imum Lueng Bata, Desa Batoh, Kecamatan Meuraxa, Kota Banda Aceh. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek penelitian memenuhi kriteria yang dibutuhkan, serta tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan pembelajaran dan pengambilan data keterampilan *softball*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Serambi Mekkah yang beralamat di Jalan Tgk. Imum Lueng Bata, Desa Batoh, Kecamatan Meuraxa, Kota Banda Aceh. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar melempar dan menangkap dalam permainan softball serta mengidentifikasi kesalahan teknik yang dominan terjadi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) tahun 2026.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan melempar dan menangkap bola softball menggunakan instrumen penilaian yang telah disusun berdasarkan aspek teknik gerakan, ketepatan sasaran, kontrol lemparan, posisi tubuh, koordinasi mata dan tangan, serta keberhasilan menangkap bola.

Pelaksanaan penelitian dibantu oleh panitia pengumpulan data yang terdiri dari penanggung jawab, koordinator lapangan, pencatat, dokumentasi, dan anggota pelaksana lainnya. Penelitian dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan mulai dari pembukaan kegiatan, pelaksanaan tes, hingga penutupan kegiatan.

1. Hasil Tes Melempar Bola Softball

Untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar melempar bola softball mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah, peneliti melakukan tes keterampilan melempar melalui pelaksanaan pretest dan posttest terhadap 25 mahasiswa.

Pretest dilakukan sebelum mahasiswa diberikan latihan keterampilan softball, sedangkan posttest dilakukan setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan. Data hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Hasil Tes Melempar Bola Softball

No	Kode Mahasiswa	Pretest	Posttest	Selisih	Keterangan
1	MHS-01	5	8	3	Meningkat
2	MHS-02	6	9	3	Meningkat
3	MHS-03	7	10	3	Meningkat
4	MHS-04	5	7	2	Meningkat
5	MHS-05	6	8	2	Meningkat
6	MHS-06	4	7	3	Meningkat
7	MHS-07	7	10	3	Meningkat
8	MHS-08	5	8	3	Meningkat
9	MHS-09	6	9	3	Meningkat
10	MHS-10	7	11	4	Meningkat
11	MHS-11	5	7	2	Meningkat
12	MHS-12	6	8	2	Meningkat
13	MHS-13	4	6	2	Meningkat
14	MHS-14	7	10	3	Meningkat
15	MHS-15	5	8	3	Meningkat
16	MHS-16	6	9	3	Meningkat
17	MHS-17	5	7	2	Meningkat
18	MHS-18	7	11	4	Meningkat
19	MHS-19	6	8	2	Meningkat
20	MHS-20	5	8	3	Meningkat
21	MHS-21	4	7	3	Meningkat
22	MHS-22	6	9	3	Meningkat
23	MHS-23	5	7	2	Meningkat
24	MHS-24	7	10	3	Meningkat
25	MHS-25	6	9	3	Meningkat

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh mahasiswa mengalami peningkatan hasil tes melempar bola softball setelah diberikan latihan. Nilai pretest mahasiswa berada pada rentang 4 – 7, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi 6 – 11. Selisih peningkatan nilai berkisar antara 2 – 4 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan dasar melempar bola softball mahasiswa, terutama pada aspek teknik gerakan, ketepatan sasaran, dan kontrol lemparan.

2. Persentase Kategori Nilai Pretest Tes Melempar Bola Softball

Untuk mengetahui tingkat kemampuan awal mahasiswa dalam keterampilan melempar bola softball, hasil pretest yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam beberapa interval nilai, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Pengelompokan kategori ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam melihat tingkat kemampuan dasar mahasiswa sebelum diberikan program latihan. Adapun persentase kategori nilai pretest tes melempar bola softball dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Persentase Kategori Nilai Pretest Tes Melempar Bola Softball

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	86–100	Sangat Baik	0	0%
2	71–85	Baik	0	0%
3	56–70	Cukup	12	48%
4	41–55	Kurang	13	52%
5	≤40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan awal mahasiswa dalam keterampilan melempar bola softball masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari mayoritas mahasiswa berada pada kategori kurang sebanyak 13 mahasiswa atau 52%, sedangkan kategori cukup sebanyak 12 mahasiswa atau 48%. Tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori baik maupun sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan, sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar melempar bola softball secara tepat dan terkontrol.

3. Persentase Kategori Nilai Posttest Tes Melempar Bola Softball

Setelah mahasiswa diberikan program latihan keterampilan dasar softball, peneliti kemudian melaksanakan posttest untuk mengetahui tingkat kemampuan melempar bola softball setelah perlakuan diberikan. Hasil posttest selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori penilaian berdasarkan interval nilai yang telah ditentukan. Persentase kategori nilai posttest tes melempar bola softball dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Persentase Kategori Nilai Posttest Tes Melempar Bola Softball

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	86–100	Sangat Baik	2	8%
2	71–85	Baik	8	32%
3	56–70	Cukup	15	60%
4	41–55	Kurang	0	0%
5	≤40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan melempar bola softball

mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan latihan. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori cukup sebanyak 15 mahasiswa atau 60%, kategori baik sebanyak 8 mahasiswa atau 32%, dan kategori sangat baik sebanyak 2 mahasiswa atau 8%. Tidak terdapat lagi mahasiswa yang berada pada kategori kurang maupun sangat kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan dasar melempar bola softball mahasiswa, terutama dalam aspek ketepatan sasaran, teknik gerakan, dan kontrol lemparan.

4. Hasil Tes Menangkap Bola Softball

Untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar menangkap bola softball mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah, peneliti melaksanakan tes keterampilan menangkap melalui kegiatan pretest dan posttest terhadap 25 mahasiswa. Pretest dilakukan sebelum mahasiswa memperoleh latihan keterampilan dasar softball, sedangkan posttest dilakukan setelah seluruh rangkaian latihan selesai diberikan. Hasil tes tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan menangkap bola softball mahasiswa. Adapun data hasil tes menangkap bola softball dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Data Hasil Tes Menangkap Bola Softball

No	Kode Mahasiswa	Pretest	Posttest	Selisih	Keterangan
1	MHS-01	5	8	3	Meningkat
2	MHS-02	6	9	3	Meningkat
3	MHS-03	5	7	2	Meningkat
4	MHS-04	4	7	3	Meningkat
5	MHS-05	6	8	2	Meningkat
6	MHS-06	5	8	3	Meningkat
7	MHS-07	7	10	3	Meningkat
8	MHS-08	6	9	3	Meningkat
9	MHS-09	5	7	2	Meningkat
10	MHS-10	7	11	4	Meningkat
11	MHS-11	6	8	2	Meningkat
12	MHS-12	5	7	2	Meningkat
13	MHS-13	4	6	2	Meningkat
14	MHS-14	7	10	3	Meningkat
15	MHS-15	5	8	3	Meningkat
16	MHS-16	6	9	3	Meningkat
17	MHS-17	5	8	3	Meningkat
18	MHS-18	7	11	4	Meningkat
19	MHS-19	6	8	2	Meningkat
20	MHS-20	5	7	2	Meningkat
21	MHS-21	4	7	3	Meningkat
22	MHS-22	6	9	3	Meningkat
23	MHS-23	5	8	3	Meningkat
24	MHS-24	7	10	3	Meningkat

25	MHS-25	6	9	3	Meningkat
----	--------	---	---	---	-----------

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh mahasiswa mengalami peningkatan hasil tes menangkap bola softball setelah diberikan latihan. Nilai pretest mahasiswa berada pada rentang 4 – 7, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi 6 – 11. Selisih peningkatan nilai berada pada rentang 2 – 4 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan dasar menangkap bola softball mahasiswa, terutama pada aspek koordinasi mata dan tangan, posisi tubuh, serta keberhasilan menangkap bola dengan baik dan benar.

5. Persentase Kategori Nilai Pretest Tes Menangkap Bola Softball

Untuk mengetahui tingkat kemampuan awal mahasiswa dalam keterampilan menangkap bola softball, hasil pretest yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori penilaian berdasarkan interval nilai yang telah ditentukan, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Pengelompokan kategori ini dilakukan agar peneliti dapat melihat tingkat kemampuan dasar mahasiswa sebelum diberikan program latihan keterampilan softball. Persentase kategori nilai pretest tes menangkap bola softball dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Persentase Kategori Nilai Pretest Tes Menangkap Bola Softball

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	86–100	Sangat Baik	0	0%
2	71–85	Baik	0	0%
3	56–70	Cukup	11	44%
4	41–55	Kurang	14	56%
5	≤40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan awal mahasiswa dalam keterampilan menangkap bola softball masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kurang sebanyak 14 mahasiswa atau 56%, sedangkan kategori cukup sebanyak 11 mahasiswa atau 44%. Tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori baik maupun sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan, sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar menangkap bola softball dengan benar, terutama pada aspek koordinasi mata dan tangan, kesiapan posisi tubuh, dan keberhasilan menangkap bola.

6. Persentase Kategori Nilai Posttest Tes Menangkap Bola Softball

Setelah mahasiswa diberikan program latihan keterampilan dasar softball, peneliti melaksanakan posttest untuk mengetahui tingkat kemampuan menangkap bola softball

setelah perlakuan diberikan. Hasil posttest kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori penilaian berdasarkan interval nilai yang telah ditentukan. Pengelompokan ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat kemampuan mahasiswa setelah mengikuti latihan. Persentase kategori nilai posttest tes menangkap bola softball dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Persentase Kategori Nilai Posttest Tes Menangkap Bola Softball

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	86–100	Sangat Baik	2	8%
2	71–85	Baik	7	28%
3	56–70	Cukup	16	64%
4	41–55	Kurang	0	0%
5	≤40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan menangkap bola softball mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan latihan. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori cukup sebanyak 16 mahasiswa atau 64%, kategori baik sebanyak 7 mahasiswa atau 28%, dan kategori sangat baik sebanyak 2 mahasiswa atau 8%. Tidak terdapat lagi mahasiswa yang berada pada kategori kurang maupun sangat kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan dasar menangkap bola softball mahasiswa, terutama pada aspek koordinasi mata dan tangan, kesiapan posisi tubuh, dan keberhasilan menangkap bola secara efektif.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai keterampilan dasar melempar dan menangkap bola softball pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Serambi Mekkah tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan dasar melempar dan menangkap bola softball mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan latihan keterampilan dasar softball. Hal ini terlihat dari hasil posttest yang lebih baik dibandingkan hasil pretest pada seluruh mahasiswa.
2. Pada keterampilan melempar bola softball, hasil pretest menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kurang (52%) dan cukup (48%). Setelah diberikan

latihan, hasil posttest meningkat menjadi kategori cukup (60%), baik (32%), dan sangat baik (8%).

3. Pada keterampilan menangkap bola softball, hasil pretest menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kurang (56%) dan cukup (44%). Setelah diberikan latihan, hasil posttest meningkat menjadi kategori cukup (64%), baik (28%), dan sangat baik (8%).
4. Kesalahan teknik yang dominan terjadi pada keterampilan melempar adalah posisi kaki yang kurang seimbang, ayunan lengan yang belum maksimal, dan pelepasan bola yang kurang tepat. Sedangkan pada keterampilan menangkap, kesalahan yang dominan meliputi kurangnya fokus terhadap arah datangnya bola, posisi tangan yang belum siap, dan koordinasi gerak tubuh yang belum optimal.
5. Secara keseluruhan, latihan keterampilan dasar softball memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan melempar dan menangkap bola softball mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah tahun 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Casey, A., & MacPhail, A. (2022). Pedagogical approaches in games teaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(4), 345–360.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2023). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (7th ed.). Pearson.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2022). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill.
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Alonso-Martínez, A. M. (2022). Motor competence and performance in team sports. *Sports Medicine*, 52(3), 565–578.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., & Faigenbaum, A. D. (2021). Youth physical development and performance. *Sports Medicine*, 51(2), 231–247.
- Metzler, M. W. (2021). *Instructional models for physical education* (4th ed.). Routledge.
- Newell, K. M., & Liu, Y. T. (2023). Motor learning and coordination processes. *Human Movement Science*, 88, 102–119.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., & Farrow, D. (2021). Fundamental movement skills and sport performance. *Sports Medicine*, 51(7), 1459–1475.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.