



PERBEDAAN LATIHAN MELEMPAR DENGAN SASARAN BERPINDAH DAN LATIHAN LEMPARAN SAMPING DENGAN BERPASANGAN TERHADAP AKURASI LEMPARAN SAMPING PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA *SOFTBALL* UNNES

Muhammad Aniq Asqof¹, Soegiyanto KS²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2015

Disetujui Februari 2015

Dipublikasikan Maret

2015

Keywords:

sidehand throw accuracy; softball;

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan terhadap akurasi lemparan samping (*sidehand throw*) pada anggota UKM *softball* Unnes. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan antara latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan terhadap akurasi lemparan samping (*sidehand throw*) pada anggota UKM *softball* Unnes dan manakah yang lebih baik antara latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan terhadap akurasi lemparan samping (*sidehand throw*) pada anggota UKM *softball* Unnes. Metode yang menggunakan adalah metode *eksperimen* dengan pola M-S (*Matched Subjects Designs*). Populasi dan latihan lemparan samping dengan berpasangan terhadap akurasi lemparan samping (*sidehand throw*) pada anggota UKM *softball* Unnes. Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini berjumlah 16 orang, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Variabel yang akan dikaji yaitu latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lempar tangkap berpasangan sebagai variabel bebas dan akurasi lemparan samping sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data menggunakan uji t. Hasil penelitian dari latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan dapat meningkatkan akurasi lemparan samping. Latihan lemparan samping dengan berpasangan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan melempar dengan sasaran berpindah. Saran terkait penelitian yang sudah dilakukan yaitu metode latihan melempar dengan sasaran berpindah dan lemparan samping dengan berpasangan dapat meningkatkan akurasi lemparan samping. Dalam melakukan latihan pemain harus sungguh-sungguh serta penyusunan program latihan harus secara baik dan sistematis.

Abstract

The research done to knowing to difference exercise contradiction of moving-target and sidehand throw-catch pairs toward the accuracy of sidehand throw in members of units students activities softball Unnes. The sidehand throw must be done accurately, therefore researcher tried to find out whether the exercise of moving-target throw or sidehand throw in pairs exercise can improve sidehand throw accuracy or not; besides, to find out which one is better to improve sidehand throw accuracy in members of units students activities softball Unnes. This research used experimental method with M-S (Matched Subjects Designs) pattern. The population in this research was the members of units students activities softball softball Unnes. The total of sample is 16 persons, by applying total sampling techniques. The variable of this study was moving-target throw exercise and sidehand throw in pairs exercise as free variable; and, sidehand throw as dependent variable. Techniques to collection date using t test. The research results of moving-target and sidehand throw-catch can improve to accuracy sidehand throw. Sidehand throw in pairs exercise is better than moving-target throw exercise. Suggestion concerning the research done is moving-target throw exercise and sidehand throw in pairs can improve to accuracy sidehand throw. The players perform exercise and training program established should be indeed properly and systematic.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: aniq_asqof@yahoo.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Olahraga banyak sekali macamnya diantaranya olahraga *softball*. *Softball* adalah olahraga prestasi yang terkadang bisa dijadikan rekreasi, hal ini dikarenakan mengandung unsur permainan sehingga anak-anak sampai orang dewasa menyukai olahraga ini. Di Indonesia sendiri olahraga *softball* hampir menyerupai permainan kasti sehingga tidak begitu asing jika memainkan olahraga tersebut. Situasi dan kondisi seperti ini sangat mendukung terhadap proses pembinaan dan pengembangan cabang olahraga *softball* selanjutnya, untuk menuju tercapainya prestasi yang optimal.

Hal penting yang harus dikuasai untuk bisa bermain olahraga *softball*, tentu tidak bisa dilakukan secara singkat, namun harus melalui proses pembelajaran dan pelatihan agar dapat menguasai teknik dasar. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, setiap bentuk teknik gerak dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna dalam suatu proses pembelajaran dan pelatihan.

Olahraga mempunyai karakteristik masing-masing khususnya olahraga *softball*. Ciri dari olahraga *softball* dapat dilihat dari sifat permainan, teknik-teknik dasar dan peraturan permainan. *Softball* adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan ketepatan, artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam berlari, kecepatan dan ketepatan dalam memukul dan melempar bola.

Olahraga permainan *softball* adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 9 orang pemain, dengan cara mengumpulkan angka dari memukul bola. Permulaan permainan dimulai dengan lemparan *pitcher* (pelambung) dengan melempar bola kepada pemukul (*batter*) dengan menggunakan pemukul (*bat*). Dua regu tersebut satu menjadi regu penjaga (*defense*) dan yang lain menjadi regu memukul (*offense*). Tiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara memutari tiga *base* (tempat hinggap), pelari harus menyentuh masing-masing *base* sampai

kembali ke *home plate* dengan selamat mendapat nilai satu, Endang Widyastuti (2008 :1).

Penjelasan yang telah diuraikan menerangkan bahwa permainan *softball* adalah permainan beregu jadi setiap pemain dituntut untuk menguasai tehnik-tehnik dasar permainan. Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai menurut Parno sesuai dengan buku *Olahraga Pilihan Softball* (1992:16-73) yaitu:

1. *Throwing* (melempar).
2. *Catching* (menangkap).
3. *Batting* (memukul).
4. *Sliding* (meluncur).
5. *Base running* (lari antar base).

Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* antara lain ketepatan, kecepatan melempar dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerak lemparan. Jika tidak memiliki teknik dan cara melakukan gerak lemparan yang baik, hal ini akan berpengaruh terhadap hasil lemparan dan kemungkinan terjadi kesalahan arah bola kesamping, ke atas atau ke bawah. Sehingga bola lambat dan tidak mencapai sasaran.

Permasalahan yang terjadi pada anggota UKM *softball* Unnes pemain dalam melakukan lemparan samping kurang begitu baik, itu dapat dilihat saat pertandingan dimana pemain selalu meleset saat melakukan lemparan ke teman satu timnya. Akurasi yang dihasilkan dari lemparan tersebut masih perlu diperbaiki lagi, sehingga perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan akurasi lemparan khususnya lemparan samping. Sebab lemparan samping memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibanding dengan lemparan atas maupun bawah. Dan lemparan samping sangat cocok dipergunakan pemain *infield* untuk mematikan pergerakan lawan.

Penjelasan Parno dalam buku *Olahraga Pilihan Softball* (1992:24) menerangkan bahwa lemparan samping biasa dipergunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat dipergunakan pada jarak pendek, dari *base* ke *base* yang memerlukan kecepatan. Kurang tepat

jika digunakan oleh pemain *outfield* atau lemparan jarak jauh.

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan dapat meningkatkan akurasi lemparan samping atau tidak dan lebih baik yang mana antara latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S pola ini dilakukan terhadap subyek demi subyek, dilakukan pemisahan terhadap subyek dan dipasang-pasangkan ke masing-masing group dan pembagian tersebut harus seimbang. Untuk menyeimbangkan antara kedua group tersebut maka digunakan rumus ABBA. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan uji t.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota UKM *softball* Unnes. Teknik pengambilan sampel dengan

menggunakan *total sampling* yaitu sampel seluruh anggota UKM *softball* Unnes. Variabel penelitian ini yaitu latihan melempar dengan sasaran berpindah, latihan lemparan samping dengan berpasangan dan akurasi lemparan samping.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh data awal rata-rata untuk latihan melempar dengan sasaran berpindah adalah 8,00 dan rata-rata untuk latihan lemparan samping dengan berpasangan adalah 7,87. Adapun nilai rata-rata sampel setelah diberikan perlakuan untuk latihan melempar dengan sasaran berpindah sebesar 11,87 sedangkan untuk latihan lemparan samping dengan berpasangan sebesar 17,00.

Uji beda hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 1 dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan melempar dengan sasaran berpindah berpengaruh terhadap akurasi lemparan samping pada anggota UKM *softball* Unnes atau tidak. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 1. Uji beda hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 1

Data	dk	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i>	8	8,00			
<i>Post Test</i>	8	11,87	6,82	2,36	Berbeda signifikan

Tabel perbedaan memperlihatkan bahwa nilai t hitung (6,82) > t tabel (2,36) untuk $\alpha=5\%$ dengan dk=8, karena t berada pada daerah penolakan H0, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* pada eksperimen 1.

Uji beda hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 2 dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan lemparan samping dengan berpasangan berpengaruh terhadap akurasi lemparan samping pada anggota UKM *softball* Unnes atau tidak. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Uji beda hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 2

Data	Dk	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i>	8	7,87			
<i>Post Test</i>	8	17,00	22,81	2,36	Berbeda signifikan

Tabel perbedaan memperlihatkan bahwa nilai t hitung (22,81) > t tabel (2,36) untuk $\alpha=5\%$ dengan $dk=8$, karena t berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan data hasil *pre test* dan *post test* pada eksperimen 2.

Uji beda data hasil *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan terhadap akurasi lemparan samping pada anggota UKM *softball* Unnes. Hasil uji beda *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji beda *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

Kelompok	Dk	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
Eksperimen 1	8	11,87	4,83	2,36	Berbeda signifikan
Eksperimen 2	8	17,00			

Tabel uji diatas menjelaskan bahwa nilai t hitung (4,83) > t tabel (2,36) untuk $\alpha=5\%$ dengan $dk=8$ karena berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 yaitu latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan terhadap akurasi lemparan samping pada anggota UKM *softball* Unnes.

Penelitian ini untuk meningkatkan akurasi lemparan samping dengan menggunakan latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan. Kedua latihan tersebut memang sama-sama penting dalam permainan *softball*. Sebab kedua latihan tersebut dapat meningkatkan akurasi lemparan samping, tapi latihan dengan lemparan samping dengan berpasangan lebih baik dalam meningkatkan akurasi lemparan. Pada latihan lemparan samping dengan berpasangan mempunyai keuntungan dimana pemain lebih mudah dalam melakukan lemparan ke targetnya sebab sasaran yang dituju tidak berpindah-pindah pemain lebih mudah untuk mengenainya dan apabila lemparan melenceng pasangan dapat menangkapnya. Sedangkan latihan melempar dengan sasaran berpindah pemain harus memiliki konsentrasi yang baik agar lemparan yang diperoleh tetap akurat, akan tetapi karena

sasaran yang dituju berpindah-pindah dan apabila tidak pernah mengenai sasaran yang dituju maka dalam hal ini akan frustasi sehingga stamina dan konsentrasi pun mulai berkurang. Hal tersebut berpengaruh terhadap lemparan yang dihasilkan mulai tidak akurat.

SIMPULAN

Hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan dalam penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan melempar dengan sasaran berpindah dan latihan lemparan samping dengan berpasangan dapat meningkatkan akurasi lemparan samping serta latihan dengan lemparan samping dengan berpasangan lebih baik dibandingkan latihan melempar dengan sasaran berpindah dalam meningkatkan akurasi lemparan samping pada anggota UKM *softball* Unnes.

Penelitian ini didukung oleh Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kami berterima kasih kepada Prof. Dr. Soegiyanto, KS, MS sebagai pembimbing dari Jurusan Ilmu Keolahragaan dan juga pelatih serta anggota UKM *softball* Unnes untuk bantuan dan tunjangan dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Endang Widyastuti. 2009. *Softball dan Baseball*.
Semarang: Aneka Ilmu

Eri Pratiknyo dan Eri Suharini. 2003. *Metodologi
Pennislitian*. Semarang: Flamboyan Semarang

Sarlito W. Sarwono. 2009. *Pengantar Psikologi Umum*.
Jakarta: Rajawali Pers

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Suatu Pendekatan
Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta:
Andi Offset.