



## **THE EFFECT OF THROW AND CATCH EXERCISE AND THE ACCURACY AND SPEED OF THROW TO TARGET IN SPORTS SOFTBALL**

**Ronald Dwi Ardian Fufu<sup>1)</sup>, Agus Hariyanto<sup>2)</sup>, Himawan Wismanadi<sup>3)</sup>,  
Al Ihzan Tajuddin<sup>4)</sup>**

<sup>1,4</sup> Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan

<sup>1,4</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

<sup>2,3</sup> Fakultas Ilmu Olahraga

<sup>1,4</sup> Universitas Nusa Cendana

<sup>2,3</sup> Universitas Negeri Surabaya

Email: <sup>1</sup> [boyfufu05@gmail.com](mailto:boyfufu05@gmail.com), <sup>2</sup> [agushariyanto@unesa.ac.id](mailto:agushariyanto@unesa.ac.id),  
<sup>3</sup> [himawanwismanadi@unesa.ac.id](mailto:himawanwismanadi@unesa.ac.id), <sup>4</sup> [al.tajuddin@staf.undana.ac.id](mailto:al.tajuddin@staf.undana.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The aim of this study is to analyze and determine 1) The effect of throw and catch exercise toward the accuracy and speed to throw the ball in softball sport, 2) The effect of throw target toward throwing ball accuracy and speed in softball, 3) The effect of throw and catch exercise and throw target exercise toward accuracy and speed in throwing the ball in softball sport dan 4) Which exercise greater influence on the accuracy and speed to throw the ball in sports softball. The type of research is quantitative with a quasi-experimental methods (quasi experiment) and use matching only design as research design. The amount of research variables is , which is independent variables (throw and catch and throw target exercise) and dependent variables (accuracy and speed to throw the ball in softball sports). The amount of the sample was 32 men college students of UNESA UKM softball members - Baseball drawn from the population research. The instrument used was O'Donnell Softball Test, created by O'Donnell, includes: Overhand Accuracy Throw and Speed to measure the accuracy and speed to throw the ball. The data were analyzed using paired T-test sample with the level of hypothesis rejection at the significance level of 0.05 and MANOVA (Multivariate Analysis of Variance). The results showed that: (a) The experimental group I for accuracy 3.63636 point and speed 4.00000 MPH. (B) The experimental group II for accuracy 2.18182 point and speed 2.27273 MPH. (C) The control group 's accuracy 2.00000 point and speed 2.30000 MPH. The Conclusions from the study were: 1) There is a significant effect of throw and catch exercise on accuracy and speed to throw the ball in softball sport, 2) There is a significant effect of targets the throw exercise on accuracy and speed throw the ball in softball sports, 3) There are differences in the effects of exercise throwing catch and throwing exercises targeted against the accuracy and speed to throw the ball in sports softball, 4) Throw and catch Exercise more influence on accuracy and speed to throw the ball in the softball sport.*

**Keywords:** Exercise, Throwing Ball, Accuracy, Speed, Softball.

## **PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP DAN LATIHAN LEMPAR SASARANTERHADAP KETEPATAN DAN KECEPATAN MELEMPAR BOLA PADA OLAHRAGA SOFTBALL**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui: 1) Pengaruh latihan lempar tangkap terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 2) Pengaruh latihan lempar sasaran terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 3) Pengaruh latihan lempar tangkap dan latihan lempar sasaran terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball* dan 4) Latihan manakah yang berpengaruh lebih besar terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan rancangan penelitian menggunakan *matching only design*. Variabel penelitian yaitu variabel bebas (latihan lempar tangkap dan

latihan lempar sasaran) dan variabel terikat (ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*). Sampel yang digunakan berjumlah 32 orang mahasiswa anggota UKM *Softball-Baseball* Unesa laki-laki yang diambil dari populasi atau penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah *The O'Donnell Softball Test*, diciptakan oleh O'Donnell, meliputi: *Overhand Accuracy Throw* dan *Speed Throw* untuk mengukur ketepatan dan kecepatan melempar bola. Data-data penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan Uji-T *paired sampel test* dengan tingkat penolakan hipotesis pada taraf signifikan 0,05 dan MANOVA (*Multivariate Analysis of Variants*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (a) Kelompok eksperimen I untuk ketepatan 3,63636 poin dan kecepatan 4,00000 MPH. (b) Kelompok eksperimen II untuk ketepatan 2,18182 poin dan untuk kecepatan 2,27273 MPH. (c) Kelompok kontrol untuk ketepatan 2,00000 poin dan untuk kecepatan 2,30000 MPH. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar tangkap terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar sasaran terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan lempar tangkap dan latihan lempar sasaran terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 4) Latihan lempar tangkap lebih berpengaruh terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*.

**Kata Kunci:** *Latihan, Melempar Bola, Ketepatan, Kecepatan, Softball.*

© 2021 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 30 Juli 2021  
Diterima : 11 Agustus 2021  
Dipublikasikan : 10 September 2021

E-ISSN 2723-7923

Alamat korespondensi: [boyfufu05@gmail.com](mailto:boyfufu05@gmail.com)  
Universitas Nusa Cendana, Jl. Adisucipto, Penfui Kota Kupang-NTT .,

## PENDAHULUAN

Suatu kegiatan atau aktivitas yang akan dilakukan, tentu saja ada tujuan atau goal yang ingin dicapai. Tujuan yang dimaksud adalah sebagai bentuk motivasi dalam meraihnya. Olahraga mencerminkan aktivitas fisik yang kedepannya dapat memberikan prestasi dari cabang olahraga tersebut. Berbicara tentang prestasi pasti setiap atlet mengharapkan hal itu. Menurut Mylsidayu dan Feby (2015: 6) salah satu tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga adalah untuk mencapai prestasi, yaitu membentuk manusia sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar mencapai maksimal melalui program terpadu. Program terpadu ini menegaskan secara jelas kontribusinya terhadap pencapaian suatu prestasi. Disisi lain juga peran dari seorang pelatih dalam mencanangkan program latihan yang secara terpadu itu.

Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu atau prinsip individual. Menurut Bompa dan Haff (2009: 2) latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk meningkatkan performanya setinggi mungkin. Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam latihan dan pembinaan olahraga. Tujuan pelatihan dalam bidang olahraga adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik dan penampilan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga spesialisasinya (Nala, 2011: 8). Hal penting yang harus dikuasai untuk bisa bermain olahraga *softball*, tentu tidak bisa dilakukan secara singkat, namun harus melalui proses latihan agar dapat menguasai teknik dasar. Menurut Prabhakar Rao dan V. Satyanarayana (2012, 8 1, 122) *Softball* adalah permainan yang berbeda dari bisbol, bermain dengan bola yang lebih besar di lapangan yang lebih kecil.

Menurut Potter (2008: 7) *Softball* adalah sebuah game menangkap dan melempar. Kemampuan dasar *defensive* adalah kunci kesuksesan bagi

Anda sebagai pemain *softball*. Teknik melempar bola merupakan teknik dasar yang penting dalam *Softball* terutama bagi *deffensive*, karena dengan melempar bola, maka penjaga akan dengan mudah memindahkan bola dengan cepat ke *base* untuk mematikan pelari. Menurut Benson dan Tammy Benson (2010: 67) lempar dan penerima adalah ketrampilan yang paling penting dari permainan. Apabila pada saat bertahan, pemain mampu melempar dengan kuat, tepat, dan cepat maka akan cepat mematikan lawan, dan lawan tidak akan bisa mencetak poin.

Dikarenakan dengan teknik melempar sebuah tim *offensive* tidak dapat menghasilkan poin secara mudah kalau didukung dengan sebuah lemparan yang bagus juga. Dan seorang *batterrunner* tidak dapat menuju *base* dengan mudah apalagi *safe* di *base* yang dituju apabila didukung dengan lemparan yang baik. Permasalahan yang saat ini muncul adalah kurang baiknya teknik melempar dari UKM *Softball-Baseball* Unesa saat ini. Hal ini terbukti ketika saya mengamati lemparan dari anak-anak UKM *Softball-Baseball* Unesa masih banyak yang arah lemparan tidak sesuai dengan tujuan yaitu tidak mengarah secara tepat pada seorang *fielder* dalam melakukan lemparan sehingga memudahkan seorang *runner* untuk *safe* pada *base* yang dituju. Menurut Potter (2008: 1) Lemparan *overhand* adalah sangat berguna ketika bola bergerak secara signifikan pada jarak dimana akurasi menjadi sesuatu yang penting. Bertolak dari permasalahan ini maka sudah seharusnya adanya pembenahan ataupun semacam evaluasi dalam hal teknik melempar. Menurut Bompa dan Haff ( 2009: 64) mengatakan bahwa untuk mencapai hasil yang baik dalam suatu cabang olahraga, seorang atlet membutuhkan penyempurnaan teknik yang lebih efisien dan nyata prestasinya dalam latihan. Banyak upaya yang harus diusahakan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal yaitu dengan meningkatkan latihan yang intensif. Latihan yang berkesinambungan akan berdampak positif terhadap teknik-teknik yang ada. Latihan yang perlu

dimaksimalkan pada hal lemparan atas adalah ketepatan dan kecepatan dalam hal melempar bola.

Bentuk latihan untuk lemparan atas adalah dengan latihan lempar tangkap dan latihan lempar sasaran. Latihan lempar tangkap merupakan bentuk latihan lempar atas dengan menggunakan lecutan pergelangan tangan secara kuat untuk menghasilkan suatu kecepatan dari hasil lemparannya. Poin yang sama pentingnya adalah latihan ini bermitra sehingga mereka harus melepaskan bola secara tepat pada bidang sasarannya. Bidang sasaran yang dimaksud adalah hasil dari tangkapan itu harus setinggi dada dengan menggunakan *glove*. Latihan lempar sasaran adalah bentuk latihan lempar atas yang mengarahkan bola pada sasaran tertentu. Sasaran itu ditaruh di pagar, di jaring atau di dinding yang diberi tanda tertentu setelah itu pemain yang ada melempar bola pada sasaran itu. Dalam melakukan teknik dasar melempar bola *softball* seyogyanya memerlukan suatu gerakan koordinasi yang kompleks, salah satunya berasal dari sebuah latihan yang nantinya diharapkan akan memberi pengaruh terhadap hasil ketepatan maupun kecepatan melempar bola pada permainan *softball*. Melihat dari fenomena kondisi lapangan, peneliti mencoba mengedepankan sebuah permasalahan yang diharapkan nanti dapat memberikan sebuah kontribusi dalam penerapan latihan baik kepada pelatih maupun atlet. Dari uraian di atas, peneliti ingin mengkaji tentang “Pengaruh Latihan Lempar Tangkap dan Latihan Lempar Sasaran terhadap Ketepatan dan Kecepatan Melempar Bola Pada olahraga *Softball*”

## **METODE**

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen karena adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan pada subjek penelitian. Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) karena peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol subjek penelitian. Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah *matched only design* (Arikunto, 2013).

	T1 <sub>1</sub>	XI	T2 <sub>1</sub>
M	T1 <sub>2</sub>	X2	T2 <sub>2</sub>
	T1 <sub>3</sub>	X	T2 <sub>3</sub>

**Desain Penelitian (Arikunto, 2013)**

Keterangan:

M : *Matching*

T1<sub>1</sub> :Kelompok 1 *Pretest* ketepatan dan kecepatan melempar bola

T1<sub>2</sub> :Kelompok 2 *Pretest* ketepatan dan kecepatan melempar bola

T1<sub>3</sub> : Kelompok 3 *Pretest* ketepatan dan kecepatan melempar bola

X<sub>1</sub> : Perlakuan (latihan lempar tangkap) pada kelompok eksperimen 1.

X<sub>2</sub> : Perlakuan (latihan lempar sasaran) pada kelompok eksperimen 2.

X : Kelompok kontrol (latihan konvensional yaitu program latihan biasanya tanpa ada tambahan )

T1<sub>1</sub> :Kelompok 1 *Posttest* ketepatan dan kecepatan melempar bola

T1<sub>2</sub> :Kelompok 2 *Posttest* ketepatan dan kecepatan melempar bola

T1<sub>3</sub> : Kelompok 3 *Posttest* ketepatan dan kecepatan melempar bola

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa anggota UKM *Softball-Baseball* Unesa laki-laki yang berjumlah 32 orang. Karena jumlah subjek penelitian tidak banyak maka peneliti menggunakan seluruh subjek dalam penelitian tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan studi populasi dikarenakan semua populasi dijadikan subjek (Arikunto, 2013: 173). Proses pembagian kelompok dilakukan dengan teknik *ordinal pairing*.

Instrumen penelitian menggunakan *The O'Donnell Softball Test*, diciptakan oleh O'Donnell untuk mahasiswa-mahasiswi perguruan tinggi yaitu tes ketepatan melempar bola dengan menggunakan *overhand accuracy throw* (Nurhasan, 2000: 181) dan tes kecepatan melempar bola dengan menggunakan *speed throw* (Nurhasan, 2000: 179). Uji prasarat data normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* dan homogenitas data menggunakan *levene test*, kemudian dilanjutkan dengan Uji-T *paired sampel test* dengan tingkat penolakan hipotesis pada taraf signifikan 0,05 dan MANOVA (*Multivariat Analisis of Varians*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Hasil perhitungan dengan SPSS seri 20.0 untuk melihat normal tidaknya data bisa dilihat dalam tabel di bawah ini.

**Hasil Uji Normalitas Data Ketepatan dan Kecepatan**

Variabel	Test	Kel. I	Kel. II	Kel. III	Ket	Status
		(TNC) Sig	(TT) Sig	(KON) Sig		
	<i>Pretest</i>	0,990	0,989	0,579	$P > 0.05$	Normal
	<i>Posttest</i>	0,968	0,945	0,957	$P > 0.05$	Normal
	<i>Pretest</i>	0,784	0,803	0,839	$P > 0.05$	Normal
	<i>Posttest</i>	0,962	0,961	0,935	$P > 0.05$	Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa perolehan data dari kedua variabel terikat ketepatan dan kecepatan berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi atau nilai probabilitas dari masing-masing kelompok menunjukkan ( $p$ ) atau sig  $> 0.05$  yang artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Hasil SPSS seri 20.0 untuk perhitungan homogenitas data seperti pada tabel di bawah ini.

**Tabel Hasil Uji Homogenitas *Levene's Test***

Variabel	Test	Sig (P)	Ket	Status
	<i>Pre-test</i>	0,654	$P > 0.05$	Homogen
	<i>Post-test</i>	0,773	$P > 0.05$	Homogen
	<i>Pre-test</i>	0,874	$P > 0.05$	Homogen
	<i>Post-test</i>	0,663	$P > 0.05$	Homogen

Berdasarkan tabel didapat bahwa data kedua variabel terikat yaitu ketepatan dan kecepatan memiliki *varians* homogen. Ini karena nilai signifikansi dari masing-masing data lebih besar dari taraf signifikansi atau ( $p$ )  $> 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* dari ketiga kelompok tersebut mempunyai varian yang sama atau

homogen, maka data penelitian tersebut layak untuk digunakan dalam analisis selanjutnya.

### Hasil Uji Beda Rerata Sampel Berpasangan

**Tabel Hasil Uji Beda Rerata Sampel Berpasangan Ketepatan**

<i>Paired Samples Test</i>				
		<i>Mean</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>	<i>Keterangan</i>
K1	<i>Posttest</i> Ketepatan- <i>Pretest</i> Ketepatan	3,63636	0,000	Ho ditolak
K2	<i>Posttest</i> Ketepatan- <i>Prettes</i> Ketepatan	2,18182	0,000	Ho ditolak
K3	<i>Posttest</i> Ketepatan- <i>Pretest</i> Ketepatan	2,00000	0,000	Ho ditolak

Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji beda rerata sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut:

1. Kelompok I  
Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan lempar tangkap dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai *Sig.* 0,000 < nilai  $\alpha = 0,05$ .
2. Kelompok II  
Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan lempar sasaran dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai *Sig.* 0,000 < nilai  $\alpha = 0,05$ .
3. Kelompok III  
Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* tanpa perlakuan pada kelompok kontrol dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai *Sig.* 0,000 < nilai  $\alpha = 0,05$ .



**Tabel Hasil Uji Beda Rerata Sampel Berpasangan Kecepatan**

		<i>Paired Samples Test</i>		
		<i>Mean</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>	<i>Keterangan</i>
K1	<i>Posttest Kecepatan-Pretest Kecepatan</i>	4,00000	0,000	Ho ditolak
K2	<i>Posttest Kecepatan-Pretest Kecepatan</i>	2,27273	0,000	Ho ditolak
K3	<i>Posttest Kecepatan-Pretest Kecepatan</i>	2,30000	0,004	Ho ditolak

Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji beda rerata sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut:

1. Kelompok I  
Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan lempar tangkap dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai *Sig.*  $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ .
2. Kelompok II  
Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan lempar sasaran dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai *Sig.*  $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ .
3. Kelompok III  
Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* tanpa perlakuan pada kelompok kontrol dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai *Sig.*  $0,004 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ .

Pengujian beda rerata antar kelompok dilakukan dengan menggunakan uji beda *multivariate*, data yang diuji adalah *mean different* ketiga kelompok diuji secara bersama-sama. Uji *multivariate* dalam penelitian ini dilakukan dengan uji Manova dan hasilnya adalah untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan dari hasil *mean different* dalam masing-masing kelompok secara bersamaan.

**Tabel Hasil Analisis Manova**

<i>Metode</i>	<i>Sig</i>
Wilks Lambda	0,006

Berdasarkan dari hasil pada tabel di atas, yang harus diperhatikan adalah pada metode Wilks Lambda menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari uji manova pada ketepatan dan kecepatan adalah  $\text{sig} < 0.05$  atau  $0,006$  jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi pada ketepatan dan kecepatan dari tiga kelompok yang berbeda. Analisis data dapat dilanjutkan dengan uji *post hoc multiple comparisons* dengan menggunakan analisis *least significant difference* (LSD) pada program SPSS seri 20.0 yang bertujuan untuk mengetahui variabel bebas manakah yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan variabel terikat. Berikut adalah hasil dari *uji post hoc* dengan LSD untuk variabel ketepatan dan kecepatan:

**Tabel Uji Post Hoc Data Ketepatan dan Kecepatan**

Variabel	(I)	(J)	Sig.	Mean Different
		Lempar Sasaran	0,027	1,4545*
		Kontrol	0,016	1,6364*
	Lempar Tangkap	Kontrol	0,778	,1818
	Lempar Tangkap	Lempar Sasaran	0,778	-,1818
	Lempar Tangkap	Lempar Sasaran	0,027	-1,4545*
	Lempar Sasaran	Lempar Tangkap	0,016	-1,6364*
	Lempar Sasaran	Kontrol	0,023	1,7273*
	Lempar Sasaran	Lempar Tangkap	0,023	-1,7273*
	Lempar Sasaran	Lempar Sasaran	0,971	-,0273
	Lempar Sasaran	Lempar Tangkap	0,028	-1,7000*
	Lempar Sasaran	Lempar Sasaran	0,971	,0273

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Kelompok lempar tangkap dan kelompok lempar sasaran memiliki nilai *sig.*  $0,027 < \text{nilai } \alpha$  berarti ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok itu pada ketepatan yaitu sebesar 1,4545 poin.
2. Kelompok lempar tangkap dan kelompok kontrol memiliki nilai *sig.*  $0,016 < \text{nilai } \alpha$  berarti ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok itu pada ketepatan yaitu sebesar 1,6364 poin.

3. Kelompok lempar sasaran dan kelompok kontrol memiliki nilai *sig.* 0,778 > nilai  $\alpha$  berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok itu pada ketepatan.
4. Kelompok lempar tangkap dan kelompok lempar sasaran memiliki nilai *sig.* 0,023 < nilai  $\alpha$  berarti ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok itu pada kecepatan yaitu sebesar 1,7273 MPH.
5. Kelompok lempar tangkap dan kelompok kontrol memiliki nilai *sig.* 0,028 < nilai  $\alpha$  berarti ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok itu pada kecepatan yaitu sebesar 1,7000 MPH.
6. Kelompok lempar sasaran dan kelompok kontrol memiliki nilai *sig.* 0,971 > nilai  $\alpha$  berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok itu pada kecepatan.

Perbedaan ini secara tidak langsung memberikan gambaran untuk mengetahui kelompok mana yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan dan juga kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*. Pada variabel ketepatan maupun kecepatan kelompok lempar tangkap menunjukkan pengaruh yang lebih besar daripada kelompok lempar sasaran dan kelompok kontrol. Keunggulan dari latihan lempar tangkap adalah fokus, perhatian pada sasaran dan juga motivasi besar untuk dapat melempar secara tepat maupun cepat karena berhubungan dengan mematkan *runner* yang sedang menuju ke *base*. Motivasi dari subyek yang dapat mengontrol gerakan sehingga mampu mengarahkan bola itu pada sasaran yaitu *glove* yang berada di depan dada. Latihan lempar sasaran hanya fokus pada bidang sasaran. Sasaran itu di pasang di jaring setelah itu subyek melempar bola pada sasaran itu. Pada latihan ini subyek disuruh untuk dapat melempar mengenai sasaran itu tentu saja harus didukung fokus dan juga perhatian. Tetapi latihan lempar sasaran ini tidak mencerminkan seperti halnya pada latihan lempar tangkap yaitu melempar secara bergantian. Itu artinya bahwa latihan lempar tangkap lebih efektif terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar tangkap terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 2) Terdapat pengaruh yang

signifikan latihan lempar sasaran terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 3) Terdapat perbedaaan pengaruh latihan lempar tangkap dan latihan lempar sasaran terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*, 4) Latihan lempar tangkap lebih berpengaruh terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

American Sport Education Program.2009. *Coaching Softball Technical andTactical Skills*. America: Human Kinestik

Benson, R.B. danTammy Benson. 2010. *Survival Guide for Coaching Youth Softball*. Human Kinetics

Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization: Theory and Methodology Of Training*. USA: Human Kinetics

Haag, Samuel J,1 Glenn A. Wright,1 Cordial M. Gillette, And John F. Greany “Effects Of Acute Static Stretching Of TheThrowing Shoulder On Pitching Performance Of National Collegiate Athletic Association Division IIIBaseball Players”. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol 24. February 2010. Pp. 452-457. Tersedia pada [http://www.woodhousetraininglab.com/files/20130619150324\\_09TLBS76DN1KN6M8N7Q6.pdf](http://www.woodhousetraininglab.com/files/20130619150324_09TLBS76DN1KN6M8N7Q6.pdf). Diunduh pada tanggal 3 November 2015

Hartati, Sasminta Christina Yuli. dan Kristiyandaru, Advendi. 2011. *Petunjuk Praktis Bermain Softball*. Malang: Wineka Media

Hartono, Soetanto. 2007. *Anatomi Dasar dan Kinesiologi*. Unesa University Press

Kusnanik, N.W., Nasution. J., dan Hartono. S. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press

Koyuncu, Mehmet. "Broadbent's Cognitive Approach and Its Effect on Motor Performance in Sports" *Journal Psychology*. Vol. 2 Tahun 2011. Diunduh pada tanggal 30 Juli 2016.

Lippert, S.L. 2010. "Clinical Kinesiology and Anatomy (Clinical For Physical Therapist Assistants)". Philadelphia: Davis Company

Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lunenburg, Freed. C. Goal-Setting Theory of Motivation *International Journal Of Management, Business, And Administration* VOL. 15 No 1 Tahun 2011. pp 1-6. Tersedia pada <http://www.nationalforum.com>. Diunduh pada tanggal 29 Juli 2016.

Mackenzie, dkk. "Visually Focusing On The Far Versus The Near Target During The Putting Stroke" *Journal of Sports Sciences*. Pp. 1-9 23 May 2011. Diunduh pada tanggal 30 Juli 2016

Macphail, Ann. Dkk. "Throwing and Catching as Relational Skills in Game Play: Situated Learning in a Modified Game Unit" *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol. 27 2008 pp. 100-115. Di unduh pada tanggal 23 Juli 2016.

Maddigan, Meaghan E, David G. Behm dan Glen R. Belfry. "High-Intensity Interval Training for Improvement of Overhand Throwing Velocity" *International Journal of Athletic Therapy & Training*. Vol. 19 No. 1 January 2014 pp. 36-40. Tersedia pada [https://www.researchgate.net/publication/270734406\\_High-Intensity\\_Interval\\_Training\\_for\\_Improvement\\_of\\_Overhand\\_Throwing\\_Velocity](https://www.researchgate.net/publication/270734406_High-Intensity_Interval_Training_for_Improvement_of_Overhand_Throwing_Velocity). Diunduh pada tanggal 2 November 2015.

Nala, N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia

PrabhakarRao, J dan V.Satyanarayana "A Comparative Study of Anxiety Among Cricketers and Softball Players of Osmania University" *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*. Vol 8 No. 1. Oktober 2012 pp. 122-123. Tersedia pada <http://www.ijhpecss.org/InternationalJournal-15.pdf>. Diunduh pada tanggal 13 Oktober 2015

Potter, Diana L. 2008. *Softball Step To Succes Third Edition*. Human Kinetics

Rusdiyanto. (2010). *Pengaruh Pelatihan Menusuk Ke Sasaran dengan Metode Interval Terhadap Kecepatan Waktu Reaksi dan Ketepatan Serangan Nomer Floret*(Tesis Magister Pendidikan Olahraga tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Surabaya.

Saemi, E. dkk. Adopting an External Focus of Attention Facilitates Motor Learning in Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder” Journal Kinesiology Vol. 1 Tahun 2013 pp 179-185. Tersedia pada <http://hrcak.srce.hr>. Diunduh pada tanggal 31 Juli 2016.

Saputra, 2013. Pengaruh Pelatihan Multiball dan Pelatihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Ketepatan Forehand Drive Tenis Meja(Tesis Magister Pendidikan Olahraga tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Surabaya.

Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung  
Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Walker, Kirk. 2007. *The Softball Drill Book*. Human Kinetics

Winardi, Taufik. 2014. *Official Rules Of Softball*. PB PERBASASI