

# TINGKAT KETEPATAN DAN KECEPATAN LEMPARAN MENGGUNAKAN LEMPARAN ATAS DAN LEMPARAN SAMPING UKM *SOFTBALL-BASEBALL* UNY TAHUN 2017

## *THE LEVEL OF THROWING ACCURACY AND SPEED USING OVERHAND THROW AND SIDE THROW UKM SOFTBALL-BASEBALL UNY 2017*

Oleh: Annisa Lestari (11601241041), Universitas Negeri Yogyakarta, [annisa.mouri@gmail.com](mailto:annisa.mouri@gmail.com)

1. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
2. Sridadi, M.Pd

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan menggunakan lemparan atas dan lemparan samping anggota UKM *Softball-Baseball* UNY tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM *Softball-Baseball* UNY. Sampel yang digunakan adalah 29 anggota mahasiswa aktif dengan putra 15 pemain dan putri 14 pemain dari angkatan 2013-2016 UKM *Softball-Baseball* UNY dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu, kurang sekali, kurang, cukup, baik, dan baik sekali. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) ketepatan lemparan atas anggota UKM *Softball-Baseball* UNY 2017 berada pada kategori “kurang” sebesar 41,4% (12 pemain), kategori “cukup” sebesar 27,6% (5 pemain), kategori baik sebesar 20,7% (6 pemain), dan kategori “baik sekali” sebesar 10,3% (3 pemain). 2) ketepatan lemparan samping berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,4% (1 pemain), kategori “kurang” 31% (9 pemain), kategori “cukup” 41,4% (12 pemain), kategori “baik” 17,2% (5 pemain), kategori baik sekali 6,9% (2 pemain). 3) kecepatan lemparan atas sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “kurang sekali”, 24,1% (7 pemain) kategori “kurang”, kategori “cukup” sebesar 31% (9 pemain), kategori “baik” sebesar 31% (9 pemain), kategori “baik sekali” sebesar 6,9% (2 pemain). 4) kecepatan lemparan samping ada sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “kurang sekali”, sebesar 37,9% (11 pemain) kategori “kurang”, sebesar 20,7% (6 pemain) kategori cukup, sebesar 27,6% (8 pemain) kategori “baik”, dan sebesar 6,9% (2 pemain) kategori “baik sekali”

Kata Kunci: tingkat, ketepatan, kecepatan, lemparan, softball

### Abstract

*The purpose of this research is to know the level of ability of accuracy and throwing speed using overhand throw and side throw member of SMEs Softball-Baseball UNY year 2017. This research is descriptive research using survey method with technique of taking data using test. The population in this study is a member of SMEs Softball-Baseball UNY. The sample used was 29 active student members with 15 players and 14 players from the force of 2013-2016 SMEs Softball-Baseball UNY with sampling technique using purposive sampling technique. Data collection uses tests with precision instruments and top and side throwing speeds. Data analysis technique using descriptive analysis presented in the form of percentage which is divided into 5 categories that is, less once, less, enough, good, and very good. The results of this study indicate that: 1) the precise throwing of SMB members Softball-Baseball UNY 2017 is in the "less" category by 41.4% (12 players), the "enough" category of 27.6% (5 players), good category By 20.7% (6 players), and the "excellent" category of 10.3% (3 players). 2) the accuracy of the side throw is in the "less once" category of 3.4% (1 player), the "less" 31% (9 players), the "enough" 41.4% (12 players), the "good" 17.2% (5 players), excellent category 6.9% (2 players). 3) top throwing speed of 6.9% (2 players) of category "less once", 24.1% (7 players) "less" category, "enough" category 31% (9 players), "good" category 31% (9 players), "excellent" category of 6.9% (2 players). 4) the speed of the side throw is 6.9% (2 players) "less once" category, 37.9% (11 players) "less" category, 20.7% (6 players) enough category, 27, 6% (8 players) "good" category, and 6.9% (2 players) category "excellent".*

*Keywords: level, accuracy, speed, throwing, softball*

## PENDAHULUAN

*Softball* adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing – masing regu terdiri dari Sembilan orang bertahan dan dapat puka ditambah oleh seorang pemukul untuk menyerang, lamanya permainan *softball* ditentukan dengan *inning*, masing – masing regu akan mendapatkan giliran tujuh kali menjadi regu penjaga dan tujuh kali menjadi regu penyerang.

Permainan *Softball* adalah oermainan beregu, dimana setiap pemain dituntu untuk menguasai teknik – teknik dasar, taktik bertahan, dan taktik menyerang. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan *softball* adalah melempar, menangkap dan memukul. Diantara beberapa teknik yang adala dalam permainan *softball*, melempar adalah salah satu teknik dasar yang penting harus dikuasai seorang pemain, adapun di dalam pelaksanaanya teknik melempar dalam *softball* terdapat beberapa variasi yaitu lemparan atas, lemparan samping dan lemparan bawah.

Lemparan yang banyak dilakukan oleh pemain khususnya pada *infielder* yaitu lemparan atas dan lemparan samping. Pada lemparan atas jika dilihat dari lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, maka kemungkinan hasil lemparan bola ke arah bawah dan masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan oleh pemainnya. Pada umumnya lemparan atas dipergunakan dalam jarak jauh mmaupun jarak dekat. Pada lemparan samping dijelaskan dalam buku Olahraga Pilihan *Softball* oleh Parno (1992: 33) bahwa lemparan samping digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat. lintasan jalan bola pada lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Kurang tepat dan tidak efisien jika dipergunakan oleh pemain *outfielder* atau jarak jauh.

Pada dasarnya lemparan atas dan lemparan samping sebagian besar memiliki prinsip gerak yang sama. Masalah yang kerap dijumpai dalam lapangan, ketika *infielder* dalam posisi bertahan yang mengharuskan untuk menangkap bola yang datang di depan, samping kanan atau samping kirinya oleh karena itu pemilihan lemparan yang tepat sangat dibutuhkan dalam permainan *Softball* karena harus cepat dan tepat dalam melakukan lemparan. Melihat dari keterbatasan gerak lengan ketika melakukan lemparan samping yang tidak terlalu luas (panjang) karena terbatas dengan rotasi dari sendi bahu sehingga memiliki kerugian mengenai jarak lemparan untuk jarak

yang panjang. Dibandingkan dengan gerak rotasi lengan pada lemparan atas yang memiliki keluasan lebih dibandingkan lemparan samping.

Menurut Fitts dalam Skripsi mengenai ketepatan dan kecepatan oleh Jayanto (2012:5) menjelaskan bahwa faktor dasar yang menggambarkan *speed-accuracy trade off*, atau kemampuan pemain untuk merubah proses kontrol, sehingga kecepatan dan ketepatan disimpan dalam berbagai keseimbangan. Ketika kecepatan tinggi maka tingkat ketepatan akan menurun tetapi apabila kecepatan rendah maka tingkat ketepatan akan bertambah.

Dalam pertandingan banyak situasi dan kejadian yang membuat penjaga harus melakukan teknik yang tidak bisaa mereka lakukan saat latihan misalnya untuk melakukan lemparan, pada suatu kejadian pemain dituntut harus mampu melempar bola dengan baik dan akurat pada semua keadaan atau posisi apapun. Pemain tidak selalu harus melakukan lemparan atas seperti pada saat latihan tetapi tidak jarang mereka juga harus bisa melakukan lemparan samping dan lemparan bawah. Dalam hal ini menguasai semua teknik lemparan menjadi penting. Pemain harus bisa melempar dengan baik dan akurat.

Jenis lemparan atas dan lemparan samping memiliki karakteristik yang berbeda dan intensitas pemain melakukan lemparan juga berbeda, lemparan atas lebih sering dilatihkan daripada lemparan samping. Lemparan atas juga memiliki jangkauan raih yang lebih jauh dibandingkan lemparan samping. Lemparan samping biasanya digunakan pada kondisi pemain memerlukan kecepatan yang tinggi seperti pada saat bola *bunt*, karena lemparan samping merupakan lemparan yang memiliki kecepatan perpindahan yang tinggi dibanding lemparan atas. Seperti pemain *infield* dengan posisi jaga *thirdbase* manakan lebih efektif menggunakan lemparan samping karena posisi dan jarak daerah jaga dan *firstbase* yang berada di sebelah kiri maka lemparan samping akan mempercepat perpindahan bola sampai akan melempar. *Shortstop* karena jarak menjaga *infield* paling jauh maka lebih banyak menggunakan lemparan atas. Lemparan atas juga lebih baik digunakan untuk penjaga

*outfield*. Selain itu juga menjaga daerah *outfield* dapat digunakan untuk memperbaiki gerakan lemparan atas. Namun demikian kedua lemparan harus memenuhi salah satu unsur paling penting dalam melempar yaitu ketepatan dan kecepatan pada sasaran. Perbedaan karakteristik dan intensitas latihan dapat mempengaruhi tingkat akurasi dan kecepatan lemparan pemain. Maka mengetahui tingkat ketepatan dan kecepatan dari kedua lemparan perlu dilakukan tes ketepatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kemampuan ketepatan dan kecepatan melempar menggunakan *overhand throw* (melempar dari atas) dan menggunakan *sidehand throw* (melempar dari samping) olahraga permainan *Softball* anggota UKM *Baseball-Softball* UNY tahun 2017.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survey. Menurut Sukardi (2013: 162-163) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa yang ada, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis, fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Sukmadinata (2006: 72) menjelaskan penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan pendekatan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini berusaha untuk meneliti tingkat ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping Unit Kegiatan Mahasiswa *Baseball-Softball* Universitas Negeri Yogyakarta.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di lapangan *Softball* kawasan FIK UNY yang beralamat di Jl. Colombo No. 01 Sleman. Penelitian dilaksanakan dari bulan Januari hingga April tahun 2017 dan pengambilan data dilakukan

pada hari rabu s.d jum'at tanggal 26 s.d 28 April 2017 pada pukul 14.00 sampai 17.00 WIB.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2009: 148). Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah tes kecepatan diperoleh dari lamanya waktu yang ditempuh orang coba untuk mengambil bola dari antara kedua kaki sampai saat akan melempar bola dan bola sampai ke target sasaran dan tes ketepatan atau akurasi lemparan menggunakan target berupa lingkaran kecil lingkaran semakin besar sebanyak tiga lingkaran.

### **Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik survei dengan pendekatan tes atau pengukuran. Alat ukur ketepatan adalah tes ketepatan (*Overhand Throw for Accuracy Test*). Sebelum melakukan tes, testor melakukan persiapan berupa mengukur jarak dan menggambar lingkaran menyiapkan garis dan lapangan yang akan digunakan dalam pelaksanaan tes. Kemudian menyiapkan kertas kolom dengan daftar testee dan alat pencatat. Testor memberikan penjelasan dan pengarahan kepada testee semua testor tentang langkah-langkah pengambilan data dan tugasnya masing-masing.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Pada penelitian ini data yang didapatkan berasal dari percobaan yang dilakukan dan data yang diperoleh merupakan data mentah dan harus diolah dan dianalisis. Analisis secara statistic digunakan untuk menemukan hasil dari penelitian.

Hasil dari penelitian digambarkan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang

dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori menggunakan rumus dari Anas Sudijono (2009: 175), adapun rumus tersebut sebagai berikut:

**Tabel 2. Rumus Kategori**

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

**Sumber : Anas Sudijono (2009: 175)**

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

Setelah diketahui tingkat kemampuan lempar atas dan lempar samping dalam permainan *Softball* masing-masing yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali maka akan dapat ditentukan berapa besar presentase. Menurut Anas Sudjana (2009: 176) cara menghitung presentase dengan rumus yaitu:

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100\%$$

Ket:

Kategori : Nilai hasil tes kemampuan lemparan atas dan samping dalam permainan *Softball* yang diperoleh meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), cukup (c), baik (b), dan baik sekali (bs).

Total : Jumlah siswa yang menjadi subyek penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun secara masing – masing berdasarkan beberapa tes yang dilakukan. Data kemampuan lemparan atas dan samping diperoleh dari tes ketepatan lemparan atas dan lemparan samping, serta tes kecepatan lemparan atas dan lemparan samping.

Deskripsi data kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan

samping anggota tim UKM *Softball* UNY akan di deskripsikan secara keseluruhan dan sesuai dengan masing masing tes.

### 1. Ketepatan Lemparan Atas

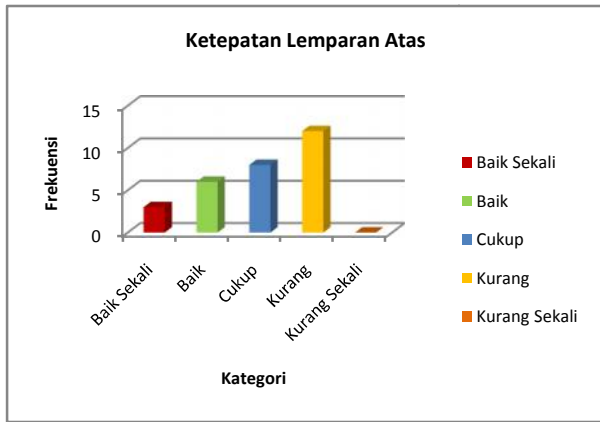
Hasil ketepatan lemparan atas diperoleh skor maksimum sebesar 23 poin dan skor minimum sebesar 6 poin, rerata (*mean*) sebesar 12,55 poin, nilai tengah (*median*) sebesar 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 8, dan *standard deviation* (SD) sebesar 4,78. Berikut adalah data dijabarkan dalam 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup/ sedang, baik, dan baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes ketepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ketepatan Lemparan Atas**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$19,75 < x$	Baik Sekali	3	10,3%
2	$14,95 < x < 19,75$	Baik	6	20,7%
3	$10,15 < x < 14,95$	Cukup	8	27,6%
4	$5,35 < x < 10,15$	Kurang	12	41,4%
5	$x < 5,35$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan tabel di atas bahwa ketepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY yaitu 0 pemain (0%) kategori kurang sekali, 12 pemain (41,4%) berkategori kurang, 8 pemain (27,6%) berkategori cukup, 6 pemain (20,7%) berkategori baik, dan 3 pemain (10,3%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, dengan demikian kemampuan ketepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY berdasarkan tes ketepatan lemparan berkategori kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram ketepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 diperoleh:



## 2. Ketepatan Lemparan Samping

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 19 poin dan nilai minimum senilai 2 poin. Rerata yang diperoleh senilai 9,14 dan standar deviasi senilai 4,58. Median terdapat pada nilai 8,00 dan modus pada nilai 4. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, cukup/sedang, baik, dan baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes ketepatan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Lemparan Samping

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	16,04 < x	Baik Sekali	2	6,9%
2	11,44 x < 16,04	Baik	5	17,2%
3	6,84 x < 11,44	Cukup	12	41,4%
4	2,5 x < 6,84	Kurang	9	31,0%
5	x < 2,5	Kurang Sekali	1	3,4%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan tabel di atas bahwa ketepatan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY sebanyak 1 pemain (3,4%) berkategori kurang sekali, 9 pemain (31%) berkategori kurang, 12 pemain (41,4%) berkategori cukup/sedang, 5 pemain (17,2%) berkategori baik dan 2 pemain (6,9%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup/sedang dengan jumlah 12 pemain, dengan demikian maka kemampuan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY berdasarkan tes ketepatan lemparan samping berkategori cukup/sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram

kemampuan ketepatan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 yang diperoleh:



## 3. Kecepatan Lemparan Atas

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 24,61 detik dan nilai minimum senilai 18,95 detik. Rerata yang diperoleh senilai 21,79 dan standar deviasi senilai 1,42. Median terdapat pada nilai 21,77 dan modus pada nilai 18,95. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup/sedang, baik, dan baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes kecepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

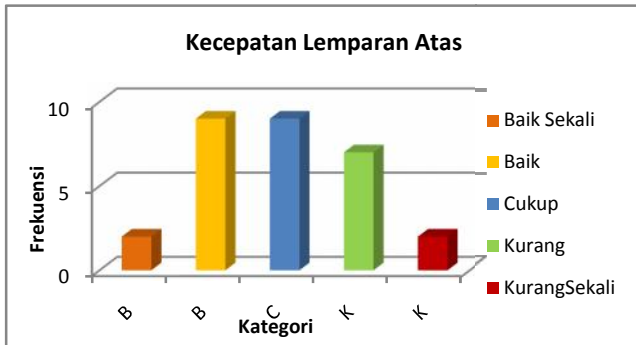
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lemparan Atas

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	x 19,65	Baik Sekali	2	6,9%
2	19,65 x < 21,07	Baik	9	31,0%
3	21,07 x < 22,49	Cukup	9	31,0%
4	22,49 x < 23,91	Kurang	7	24,1%
5	23,91 < x	Kurang Sekali	2	6,9%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan tabel di atas bahwa kemampuan kecepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 sebanyak 2 pemain (6,9%) berkategori kurang sekali, 7 pemain (24,1%) berkategori kurang, 9 pemain (31%) berkategori cukup/sedang, 9 pemain (31%) berkategori baik, dan 2 pemain (6,9%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup/sedang dan baik, dengan demikian kemampuan kecepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY

tahun 2017 berdasarkan tes kecepatan lemparan atas berkategori cukup baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram kemampuan kecepatan lemparan atas anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 berdasarkan tes kecepatan lemparan atas yang diperoleh:



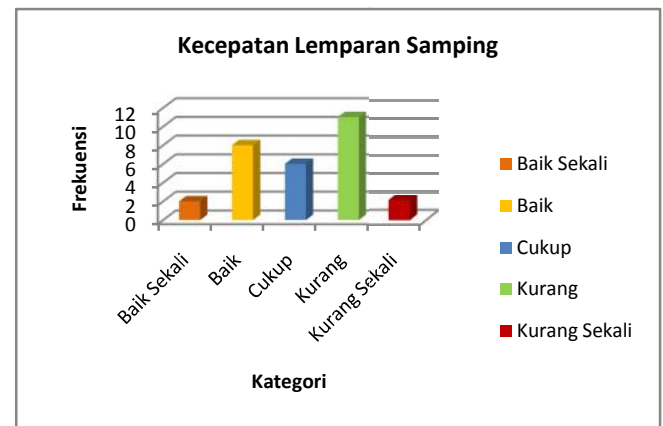
#### 4. Kecepatan Lemparan Samping

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 22,87 detik dan nilai minimum senilai 18,72 detik. Rerata yang diperoleh senilai 20,84 dan standar deviasi pada nilai 0,98. Median terdapat pada nilai 20,77 dan modus pada nilai 18,72. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup/sedang, kurang, dan kurang sekali. Tabel distribusi frekuensi tes kecepatan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Berdasarkan tabel di bawah bahwa kemampuan kecepatan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 sebanyak 2 pemain (6,9%) berkategori kurang sekali, 11 pemain (37,9%) berkategori kurang, 6 pemain (20,7%) berkategori cukup/sedang, 8 pemain (27,6%) berkategori baik, dan 2 pemain (6,9%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang dengan demikian kemampuan kecepatan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 berdasarkan tes kecepatan lemparan samping berkategori kurang.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$x < 19,37$	Baik Sekali	2	6,9%
2	$19,37 \leq x < 20,35$	Baik	8	27,6%
3	$20,35 \leq x < 20,98$	Cukup	6	20,7%
4	$20,98 \leq x < 22,31$	Kurang	11	37,9%
5	$22,31 \leq x$	Kurang Sekali	2	6,9%
Jumlah			29	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram kemampuan kecepatan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 yang diperoleh:



Berdasarkan hasil penelitian tes ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping, menunjukkan bahwa kemampuan lemparan atas dan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 berkategori cukup. Hal ini diperlihatkan bahwa kategori paling banyak pada kategori cukup, pada ketepatan lemparan atas sebanyak 8 pemain (27,6%) kategori cukup, dan ketepatan lemparan samping sebanyak 12 pemain (41,4%) kategori cukup. Sedangkan pada tes kecepatan lemparan atas sebanyak 9 pemain (31%) kategori baik dan cukup, pada tes kecepatan lemparan samping sebanyak 6 pemain (20,7%) berkategori cukup.

Teknik melempar merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan *Softball*. Melempar merupakan cara memindahkan bola paling cepat dari penjaga satu ke penjaga lainnya. Lemparan yang baik adalah lemparan yang tepat sasaran dan laju bolanya cepat menuju sasaran. Jenis lemparan dalam permainan *Softball* ada tiga yaitu lemparan atas, lemparan samping dan lemparan bawah. Dalam penelitian ini peneliti mengambil materi tentang

tes kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, masih terdapat pemain yang masuk dalam kategori kurang sekali maupun kurang. Baik dalam komponen ketepatan lemparan atas terdapat 12 pemain yang masuk dalam kategori kurang, komponen ketepatan lemparan samping terdapat 9 pemain yang masuk dalam kategori kurang dan 1 pemain kategori kurang sekali, komponen kecepatan lemparan atas dan lemparan samping terdapat masing – masing 2 pemain yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil tersebut dari 29 pemain yang bergabung dalam UKM *Softball* UNY tahun 2017 tidak semua pemain yang masuk dalam kategori baik maupun baik sekali. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran yang mana masih terdapat pemain yang masuk dalam kategori kurang sekali dan kurang. Faktor intern dan faktor ekstern juga dapat mempengaruhi lemparan seorang pemain. Antara lain dapat disebabkan kurangnya frekuensi latihan melempar, kondisi fisik seperti ketajaman indra penglihatan, dan besar kecilnya sasaran. Selain itu faktor yang juga mempengaruhi hasil lemparan yaitu jauh dekatnya bidang sasaran atau target, sasaran yang jauh menuntut pemain memiliki ketepatan yang baik. Lemparan atas bisa dilakukan untuk jarak yang dekat atau jauh sedangkan lemparan samping lebih banyak digunakan untuk sasaran yang dekat dan membutuhkan kecepatan perpindahan yang tinggi, maka dari itu lemparan atas lebih sering dilatihkan daripada lemparan bawah. Faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lemparan seseorang adalah kekuatan pada jari-jari dan lengan, semakin kuat jari-jari tangan dan lengan maka lecutannya akan mempengaruhi banyak *spin* atau putaran bola dan laju kecepatan bola. Selain itu faktor latihan yang rutin juga akan mempengaruhi kecepatan melempar pemain.

Dari hasil tes kemampuan melempar dapat digunakan pula untuk menentukan posisi

menjaga seorang pemain. Pemain dengan tingkat ketepatan dan kecepatan melempar yang tinggi akan cocok dengan posisi *catcher* karena posisi ini merupakan posisi penting dalam sebuah tim, pemain dengan pergerakan dan mobilitas yang tinggi serta lemparan atas yang baik bisa ditempatkan pada posisi jaga 6 atau *shortstop*, posisi ini akan menjaga 2 *base* yaitu *base 2* dan *base 3* maka perlu mobilitas dan lemparan atas yang baik. Selanjutnya posisi jaga 4 atau *second baseman* juga perlu pemain dengan mobilitas yang baik karena menjaga 2 *base* di kanan dan kiri yaitu *base 1* dan *base 2*. Posisi jaga 3 atau *first baseman* dibutuhkan pemain dengan teknik menangkap dan *blocking* bola yang baik dan juga memiliki ketepatan dan kecepatan lemparan yang baik pula. Posisi jaga 5 atau *third baseman* biasa ditempatkan pemain dengan lemparan samping yang baik. Selanjutnya posisi *outfield* 7, 8, dan 9 dapat ditempatkan pemain dengan teknik tangkapan dan lari yang baik karena menjaga daerah yang paling luar dan paling luas, juga merupakan posisi jaga terakhir paling belakang dan sangat riskan. Selain itu posisi *outfield* juga dapat digunakan untuk latihan melempar atas bagi pemain dengan lemparan atas yang masih kurang, karena akan memicu pemain menggunakan gerakan lengan yang panjang sehingga memperbaiki posisi melempar pemain tersebut.

Supaya teknik lemparan masing – masing pemain menjadi lebih baik perlu sekiranya pelatih memberikan porsi latihan tambahan terhadap pemain dan dari dalam diri pemain itu sendiri perlu ditingkatkan sikap kompetitif dan tidak pernah puas pada hal yang sudah didapat saja tetapi juga supaya terus mengasah keterampilan dalam melempar. Tanpa adanya faktor intern atau kemauan dalam diri pemain maka apa yang diberikan baik dari pelatih akan sulit untuk meningkatkan keterampilan pemain. Maka dari itu perlu sekiranya dari pemain sendiri untuk menambah porsi latihan sendiri diluar jam latihan yang sudah ditentukan, dengan begitu akan lebih banyak materi yang didapat dan sekaligus meningkatkan keterampilan melempar bola *Softball*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu hasil kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY tahun 2017 masuk dalam kategori cukup. Hasil yang didapatkan dalam tes ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping adalah sebagai berikut:

#### 1. Ketepatan Melempar

Berikut hasil tes ketepatan melempar anggota UKM *Softball-Baseball* UNY tahun 2017:

Kategori	Lemparan Atas		Lemparan Samping	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	3 pemain	10,3%	2 pemain	6,9%
Baik	6 pemain	20,7%	5 pemain	17,2%
Cukup	8 pemain	27,6%	12 pemain	41,4%
Kurang	12 pemain	41,4%	9 pemain	31,0%
Kurang Sekali	0 pemain	0%	1 pemain	3,4%

#### 2. Kecepatan Lemparan Samping

Berikut hasil tes kecepatan melempar anggota UKM *Softball-Baseball* UNY tahun 2017:

Kategori	Lemparan Atas		Lemparan Samping	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	2 pemain	6,9%	2 pemain	6,9%
Baik	9 pemain	31%	8 pemain	27,6%
Cukup	9 pemain	31%	6 pemain	20,7%
Kurang	7 pemain	24,1%	11 pemain	37,9%
Kurang Sekali	2 pemain	6,9%	2 pemain	6,9%

### Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping anggota tim UKM *Softball* UNY, maka penulis mengajukan saran – saran sebagai berikut:

1. Bagi pemain anggota tim UKM *Softball* UNY agar meningkatkan latihan supaya kemampuan lemparan bola *softball* pemain menjadi lebih baik.
2. Bagi pelatih UKM *Softball* UNY agar dapat memberikan program – program latihan yang

beragam yang mana jenis latihan tersebut selain tidak membuat pemain bodan dan juga dapat meningkatkan kemampuan lemparan para pemain sendiri.

3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lebih lanjut tentang kemampuan ketepatan dan kecepatan lemparan atas dan lemparan samping permainan *Softball* dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu menambah jumlah subyek penelitian dan secara kualitan dengan membandingkan kemampuan melempar bola *softball* antara pemain UNY dengan pemain di universitas lainnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa Cabang Olahraga Baseball*. Yogyakarta: Imperium Yogyakarta
- Anas Sudijono.(2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Burhan Bugin. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*.Yogyakarta. Gajah Mada Press
- B. Suhartini. (2012). *Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY*. Jurnal UNY. Hlm. 1-28
- David K. Miller. (2002). *Measurment by the Physical Education*: Washington.
- Dell Bethel.(1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize
- Gudiyah.(2007). *Keterampilan Melempar Atas Bola Softball Anggota Softball Baseball Putra Universitas Negeri Yogyakarta*.Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Hari A. Rachman. (2007). *Pengembangan Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Softball Berbasis Autentic*. Olahraga: 275-296
- Harsono.(2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka
- Imas Maisaroh. (2012). *Perbedaan Praktek Padat Dengan Praktek Distribusi Terhadap Ketepatan Lemparan Atas Pada Permainan Softball*. Jurnal UPI. Hlm.1-10



- International Softball Federation Playing Rules.* (2014-2017)
- Irwansyah.(2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI.* PT. Grafindo Mediatama
- Iwan Setiawan, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga.* Bandung: ITB
- Judi Garman. (2001). *Softball Skill & Drill.* Australia: Human Kinetics
- Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.*Surakarta: Yudhistira
- Mochammad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain.*Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Nazir, Moh. (2003). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Penerbit Ghalia Indonesia
- Parno.(1992). *Olahraga Pilihan Softball.*Jakarta: Depdikbud
- Poerwadarminta.(1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia.*Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Jakarta: Balai Pustaka
- Qory Jumrotul Aqobah. (2014). *Perbedaan Ketepatan dan Kecepatan antara Lemparan Atas dengan Lemparan Samping Mahasiswa Anggota Tim UKM Softball-Baseball UNY.*Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sasminta Christina Y.H, & Advendi Kristiyandaru. (2011). *Petunjuk Praktis Bermain Softball.* Malang: Wineka Media
- Sridadi.(2006). *Sumbangan Kekuatan Otot Perut, Otot Lengan dan Bahu dan Otot Jari-jari Tangan terhadap Lemparan Atas Bola Softball Putra.*Olahraga: 75-76
- Steven M. Tellefsen. (2007). *Coaching Youth Softball Fourth Edition.* Australia: Human Kinetics
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto.(2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis.* Yogyakarta: Universitas negeri Yogyakarta
- Sukmadinata.(2006). *Metode Penelitian Kualitatif.*Bandung: Graha Aksara
- Sukardi.(2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan.*Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sukintaka.(1979). *Permainan dan Metodik Buku III.* Jakarta: PT Firman Resmana
- Universitas Negeri Yogyakarta.(2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY.* Yogyakarta: Kampus Karangmalang
- . (2011). *Mengenal UNY Lebih Dekat.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Reviewer,



Drs. Sridadi, M. Pd  
NIP. 196112301988031001

Dosen Pembimbing,



Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or  
NIP. 197702182008011002