

Efektivitas *Overhand Throw* Dan *Sidehand Throw* Terhadap Ketepatan Lemparan Atlet Softball Club Baseball Softball Grobogan

Afiyah Hasanah Latif¹, Dian Ayu Zahraini², Pandu Kresnapati³

Email: afiah.asa23@gmail.com, daz.charon@gmail.com, pandu.kresnapati@yahoo.co.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The purpose of this study is to determine the effectiveness of the throw results using *Overhand Throw* and *Sidehand Throw* Against the Throwing Accuracy of Club Baseball Softball Athletes Grobogan 2022. The average (mean) *overhand throw* is 27.25, the standard deviation (Std. Deviation) is 3,251, the minimum and maximum values are 23 and 32, the average (mean) *sidehand throw* is 21.75, the standard deviation (Std. Deviation) is 1.960, the minimum and maximum values are 19 and 25. The results of the calculation show that the mean (mean) is different between *overhand throws* and *sidehand throws*, namely 27.5 and 21.75. With the average value category starting from 1-10 is not effective, 11-20 is quite effective, 21-30 is effective, 31-40 is very effective. It can be concluded that the *overhand throw* is more effective than the *sidehand throw* in the accuracy of the throw of the softball athlete in the Grobogan 2022 baseball club softball position. The conclusion is that the result of throwing using an *overhand throw* on the accuracy of the athlete's throw in the infield position in the Grobogan 2022 softball club baseball softball is categorized as effective. While the results of the throw using a *sidehand throw* on the accuracy of the athlete's throw in the infield position in the Grobogan 2022 softball club baseball softball sport are categorized as effective. *Overhand throws* are more effective than *sidehand throws* on the accuracy of throwing athletes in the infield position in softball club baseball softball Grobogan 2022. It is expected that athletes can use *overhand throws* because they are more effective on throwing accuracy in the infield position in softball.

Keywords: *Overhand Throw*, *Sidehand Throw*, *Throwing Accuracy*

.Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk bisa mengetahui efektivitas hasil lemparan yang dilakukan menggunakan *Overhand Throw* dan *Sidehand Throw* Terhadap hasil Ketepatan Lemparan Atlet Softball Club Baseball Softball Grobogan 2022. Hasil rata-rata(mean) *overhand throw* sebesar 27.25 Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 3.251, nilai maksimum dan minimum sebesar 32 dan 23, Hasil rata-rata(mean) *sidehand throw* sebesar 21.75, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 1.960, nilai maksimum dan minimum sebesar 25 dan 19. Hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata (mean) yang berbeda antara *overhand throw* dan *sidehand throw* yaitu 27.5 dan 21.75. Dengan kategori rata-rata nilai dimulai 1-10 tidak efektif, 11-20 cukup efektif, 21-30 efektif, 31-40 sangat efektif. Dapat disimpulkan bahwa *overhand throw* lebih efektif digunakan dibandingkan *sidehand throw* dalam ketepatan lemparan atlet softball posisi infield club baseball softball Grobogan 2022. Dapat disimpulkan bahwa hasil lemparan menggunakan *overhand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi infield dalam olahraga softball club baseball softball Grobogan 2022 berkategori efektif. Sedangkan hasil lemparan menggunakan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi infield dalam olahraga softball club baseball softball Grobogan 2022 berkategori efektif. *Overhand throw* lebih efektif dibandingkan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi infield dalam olahraga softball club baseball softball Grobogan 2022. Diharapkan bagi atlet dapat menggunakan *overhand throw* karena lebih efektif terhadap ketepatan lemparan pada posisi infield dalam cabang olahraga softball.

Kata Kunci: *Overhand Throw*, *Sidehand Throw*, *Ketepatan Lemparan*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas dimana bagian tubuh akan dilatih agar menjadi sehat dan bugar dengan tujuan untuk bisa mencapai kesejahteraan baik itu kesejahteraan jasmani maupun kesejahteraan rohani dari orang itu sendiri (Oktariyana dkk, 2018:22). Pada saat ini, olahraga menjadi gaya hidup sebagian masyarakat di Indonesia. Melalui aktivitas olahraga, seseorang tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan fisik tubuhnya, tetapi juga banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui aktivitas olahraga, karena dengan melakukan aktivitas olahraga seseorang bisa memenuhi kebutuhan jasmani yang dibutuhkan oleh tubuh, selain itu juga terdapat banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui aktifitas olahraga (Khamdani dalam Sulikan, 2020:19). Berdasarkan uraian tersebut, olahraga juga bisa disebut sebagai suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian besar masyarakat dan bisa dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atau menjaga kondisi fisik dan mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani.

Cabang olahraga *Softball* sudah mulai populer di masyarakat Indonesia, hal ini bisa dibuktikan dengan semakin banyak didirikan klub *softball* di beberapa daerah, dikalangan Universitas yaitu unit di kalangan Universitas, serta kegiatan ekstrakurikuler *softball* di beberapa sekolah baik itu di kota besar maupun yang berada di daerah. Di Jawa Tengah, saat ini sudah banyak didirikan pengurus cabang olahraga *softball*, yaitu Pengurus cabang Grobogan, Kudus, Kota Semarang, Banyumas, Kendal, Pekalongan, Banjarnegara, Boyolali, Solo, Karanganyar, Temanggung, Salatiga, serta Sukoharjo. Dan tentunya seiring berjalannya waktu akan terus bertambah dan berkembang.

Tim *softball* Jawa Tengah merupakan salah satu peserta diajang PON XX di PAPUA tahun 2021, saat ini di Jawa Tengah banyak berdiri pengcab-pengcab baru yang menjadi penyumbang atlet dalam ajang tersebut. Salah satu pengcab yang menyumbangkan atlet untuk tim *softball* Jawa Tengah adalah Kabupaten Grobogan.

Teknik dasar dalam permainan *softball* yang harus dikuasai oleh seorang pemain ialah menangkap, memukul, melempar dan lari mengelilingi lapangan (*base running*) (Muhajir dalam Putri dkk, 2012:32). Teknik lemparan dibagi menjadi 3 jenis yaitu lemparan, lemparan atas (*overhand throw*), lemparan samping (*sidehand throw*) dan lemparan bawah (*underhand throw*). Dari tiga jenis lemparan diatas, biasanya lemparan tersebut dibagi lagi penguasaannya sesuai dengan posisi yang ada dalam permainan *softball*. Untuk lemparan atas harus bisa dikuasai oleh semua posisi yang ada dalam permainan *softball* baik itu *infielder* maupun *outfielder*, sedangkan lemparan samping dan bawah lebih ditekankan untuk posisi pemain yang ada di *infield*.

Peneliti telah melakukan observasi awal pada tim *softball* Grobogan ketika latihan rutin, ketika simulasi *game* dan ketika bertanding pada *event* sparing dengan beberapa tim *softball* yang ada di Jawa Tengah. Sparing dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2022 dan 13 Maret 2022 di lapangan *softball* Solo dan Purwodadi. Data observasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.1 Data Observasi

No	Tanggal	Game	Jumlah Error				
			Melempar	Memukul	Menangkap	Slide	Base Run
1	06 Feb 2022	1	10	9	11	3	3
2	13 Feb 2022	2	13	5	9	2	5
3	27 Feb 2022	3	15	8	10	4	3
4	06 Mar 2022	4	14	6	12	3	4

Sumber : *Score Sheet Game Situation 2022*

Tabel 1.2 Data Observasi Pertandingan (Spring) 2022

NO	Tanggal	Pertandingan	Jumlah <i>error</i> lemparan tim Grobogan
1	20 Februari 2022	Grobogan vs Karanganyar	12
2	20 Februari 2022	Banjarnegara vs Grobogan	13
3	13 Maret 2022	Undip vs Grobogan	15

Sumber : *Score Sheet Game 2022*

Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat kesalahan yang dilakukan dalam melempar bola banyak dilakukan oleh pemain yang ada di posisi *infield*. Teknik lemparan yang seringkali digunakan oleh pemain yang berada di posisi *infield* dalam permainan *softball* adalah lemparan atas dan lemparan samping, oleh karena itu, kedua teknik tersebut perlu dikuasai oleh semua pemain dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dijelaskan oleh peneliti, teknik melempar menunjukkan hasil yang paling rendah bila dibandingkan dengan teknik lain. Selain itu, berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pelatih *softball* di *club Baseball Softball Grobogan*, beliau menyatakan bahwa memang kemampuan ketepatan lemparan atlet dalam posisi *infield* belum maksimal karena kurangnya penguasaan dan pemahaman teknik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan data observasi awal yang sudah didapatkan oleh peneliti.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan menyelidiki dan menemukan situasi, kondisi, keadaan, peristiwa, kegiatan, dsb (Arikunto, 2010:3). Metode penelitian kuantitatif ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang didasarkan pada filosofi positivis, di mana peneliti mempelajari populasi atau sampel, menggunakan alat penelitian untuk mengumpulkan data, dan menggunakan kuantitatif/statistik. Ini bertujuan untuk mengembangkan hipotesis yang telah ditetapkan untuk dianalisis dan diuji data (Sugiyono, 2014:8).

Jadi penelitian tersebut dimaksudkan untuk menyelidiki/mencari tahu keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dll. Yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka meneliti untuk bisa memecahkan suatu permasalahan yang ada, serta mengupulan informasi – informasi penting yang akan menjadi data penelitian, menganalisis, mengklarifikasi, dan memaparkan dalam bentuk hasil penelitian. Dengan demikian, apa yang menjadi hasil dari penelitian akan sama dengan apa yang sedang terjadi ditempat penelitian yakni *Club Baseball Softball Grobogan 2022*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana keefektifan dua jenis lemparan terhadap ketepatan lemparan atlet *softball* dalam *club baseball softball grobogan*. Berikut hasil penelitian efektivitas *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet *softball club baseball softball grobogan*, sebagai berikut :

1. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Club Baseball Softball Grobogan merupakan *club* pertama yang sampai saat ini masih berkembang di Kabupaten Grobogan, Kota Purwodadi. *Club Baseball Softball Grobogan* memiliki Home Base yaitu dilapangan indoor Desa Gajah, Kabupaten Grobogan. *Club* ini dikelola dengan sangat baik oleh manager *club* Muhammad Hasnan Habibie Al Hasyr S.Pd dengan head coach Ahmad Syahroni yang memiliki sertifikat nasional.

Prestasi yang sudah dicapai *Club Baseball Softball Grobogan* pada kejuaraan-kejuaraan lokal dan nasional seperti, juara dua Kejurprov Putri tahun 2019 di Lapangan UNNES, juara tiga putri kejuaraan antar *club softball* se-Indonesia. *Club Baseball Softball Grobogan* melakukan program latihan 5 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu, Kamis dan Jum'at di lapangan indoor (Gudang) yang dimulai pukul 15.30-18.00 WIB dan pada hari Sabtu dan Minggu di lapangan Alun-alun Grobogan yang dimulai pukul 14.00-18.00 WIB.

2. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan alun-alun Grobogan. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 17 Juli 2022. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes pengukuran ketepatan dimana masing-masing atlet melakukan 2 jenis lemparan sebanyak 10 kali kesempatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk deskripsi data penelitian terhadap ketepatan lemparan dengan menggunakan *overhand throw* dan *sidehand throw* pada cabang olahraga *club Baseball Softball* dapat dilihat pada tabel 1.3 berikut ini:

Table 1.3 dekritsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Hasil Tes Overhandthrow	12	23	32	27.25	.938	3.251
Data Hasil Tes Sidehandthrow	12	19	25	21.75	.566	1.960
Valid N (listwise)	12					

Sumber : Hasil analisis penelitian tahun 2022

Berdasarkan table 4.1 dapat dilihat bahwa variable *overhand throw* pada jenis lemparan cabang olahraga *softball Club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) sebesar 27.5, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 3.251, nilai minimum dan maksimum sebesar 23 dan 32, variabel *sidehand throw* pada jenis lemparan cabang olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) 21.75, Simpangan baku (Std. Deviation) 1.960, nilai minimum dan maksimum sebesar 19 dan 25. Dari perhitungan data penelitian, maka dapat dibuat kategori sebagai berikut:

Tabel 1.4 Kategori Skor Hasil Lemparan

Kriteria	Skor
Tidak Efektif	1-10
Cukup Efektif	11-20
Efektif	21-30
Sangat Efektif	31-40

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, maka selanjutnya akan dilakukan pengolahan dan analisis data sehingga hasil yang didapat dapat ditafsirkan. Hasil perhitungan dari variable *overhand*

throw pada jenis lemparan cabang olahraga *softball Club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) sebesar 27.5, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 3.251, nilai minimum dan maksimum sebesar 23 dan 32, variabel *sidehand throw* pada jenis lemparan cabang olahraga *softball club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata (mean) 21.75, Simpangan baku (Std. Deviation) 1.960, nilai minimum dan maksimum sebesar 19 dan 25.

Tabel 4.1 Pelaksanaan Tes Ketepatan Lemparan

Jumlah Sampel	Rata-rata Skor	Kategori
12	27.25	Efektif

Berdasarkan tabel 4.5 bisa dilihat bahwa hasil lemparan dengan menggunakan teknik lemparan *overhand throw* cabang olahraga *Softball Club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata skor 27.25 dengan kategori efektif. Maka Ho ditolak yang dapat disimpulkan bahwa hasil lemparan efektif menggunakan *overhand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet *softball Club Baseball Softball* Grobogan 2022,

Tabel 4.2 Pelaksanaan tes ketepatan lemparan

Jumlah Sampel	Rata-rata Skor	Kategori
12	21.25	Efektif

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa hasil lemparan dengan menggunakan teknik lemparan *sidehand throw* cabang olahraga *Softball Club Baseball Softball* Grobogan memiliki rata-rata skor 21.25 dengan kategori efektif. Maka Ho ditolak yang dapat disimpulkan bahwa hasil lemparan efektif menggunakan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet *softball Club Baseball Softball* Grobogan 2022.

Terdapat perbandingan yang signifikan antara *overhand throw* dengan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan pada cabang olahraga *softball Club Baseball Softball* Grobogan. Dapat disimpulkan bahwa *overhand throw* lebih efektif dibandingkan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan pada posisi *infield* dalam olahraga *softball Club Baseball Softball* Grobogan 2022.

SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis, analisis data penelitian, dan pembahasan yang sudah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil lemparan dengan teknik *overhand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball Club Baseball Softball Grobogan 2022* berkategori efektif. Sedangkan hasil lemparan menggunakan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan atlet pada posisi *infield* dalam olahraga *softball Club Baseball Softball Grobogan 2022* berkategori efektif.

Terdapat perbandingan yang signifikan antara nilai rata-rata *overhand throw* dengan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan pada cabang olahraga *softball Club Baseball Softball Grobogan*. Dapat disimpulkan bahwa *overhand throw* lebih efektif dibandingkan *sidehand throw* terhadap ketepatan lemparan pada posisi *infield* dalam olahraga *softball Club Baseball Softball Grobogan 2022*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2015). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Oktariana, & Rizki Muharrami, W. A. (2018). MODEL LATIHAN TEKNIK LEMPAR TANGKAP CABANG OLAHRAGA SOFTBALL PADA PEMULA. *Jurnal Penjaskesrek*, 5.
- Putri, N. S., Hanani, E. S., & Annas, M. (2013). Pengembangan Permainan Olahraga Softball Melalui Modifikasi Swingkasball Siswa SMA N Limbangan. *Jurnal PJKR*, 2(2), 32–37. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sugiyono. (2019). METODE PENELITIAN PENDIDIKAN. In Bandung:Alfabeta
- Suharyani, H. (2013). *PERBEDAAN KETEPATAN ANTARA LEMPARAN ATAS DAN LEMPARAN SAMPING MAHASISWA ANGGOTA TIM UKM SOFTBALL BASEBALL UNY*.
- Sulikan, Lani, A., & Irwansyah. (2020). Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 18–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5312>