

PENGARUH LATIHAN POWER LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN MELEMPAR DALAM PERMAINAN SOFTBALL PADA MAHASISWA JURUSAN PKL FIK UNIMA

¹Erik Vian Rauhe² Jes.Jemmy Mangindaan ³F. R. Supit

Correspondence : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email; 1erikrauhe6@gmail.com, 2jesmangindaan@unima.ac.id, 3ruddysupit06@gmail.com

ABSTRAK

Pengkajian ini didapatkan masalah Apa ditemukan dampak latihan power lengan tentang kemampuan melempar untuk permainan softball?

Program pemeriksaan digunakan yaitu metode eksperimen melalui perbuatan berbentuk latihan power lengan teralokasikan dengan jangka waktu 8 pekan. anggota ialah keseluruhan Mahasiswa putra Semester V Jurusan PKL FIK Unima dengan banyaknya 18 serta ilustrasi terbagi dua bagian masing-masing kelompok 9 orang team eksperimen disertakan 9 tim control. Data dikumpulkan dengan perlengkapan sebagai Tess Jarak Lemparan cabang olahraga softball. Taksiran pendalaman dipakai *Randomized control groups pre-test and post-test design*.

Kajian hipotesa dihasilkan, memperoleh $T_{ob} = 6,84$ dibandingkan T_{tab} dari derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2$ atau $9 + 9 - 2 = 16$ serta taraf keyakinan $\alpha = 0,05 = 1,734$. Setara dengan ukuran Uji coba terima H_0 asalkan $t_{observasi}$ lebih sedang dari t_{tabel} dan tolak H_0 jika t_{obe} lebih besar dari t_{tab} . Maka daripada itu $T_{observasi}$ pesat adanya dari T_{tabel} untuk itu analisa menerangkan bahwa hasil tolak H_0 dan terima H_a .

Penkaji menyimpulkan tampak latihan power lengan keterampilan melempar untuk permainan softball Mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima .

Kata Kunci: Gaya Mengajar Komando, Melempar

ABSTRACT

This study found the problem. What was the impact of arm power training on throwing ability for softball games?

The examination program used is the experimental method through actions in the form of allocated arm power exercises with a period of 8 weeks. The members are all male students in Semester V of the PKL FIK Unima Department with a total of 18 and the illustration is divided into two parts, each group of 9 experimental team members including 9 control teams. Data was collected with equipment as a distance test for softball. The deepening estimation was used Randomized control groups pre-test and post-test design.

The result of a hypothetical study is that $T_{ob} = 6.84$ compared to T_{tab} of degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2$ or $9 + 9 - 2 = 16$ and the level of confidence = $0.05 = 1.734$. Equivalent to the test size to accept H_0 as long as the observation is more than t_{table} and reject H_0 if t_{obe} is greater than t_{tab} . Therefore, rapid observations from T table for that analysis explain that the results reject H_0 and accept H_a .

The reviewer concluded that it was seen that the arm power exercise of throwing skills for the softball game of PKL FIK Unima students was seen.

Keywords: Commando Teaching Style, Throwing

Pendahuluan

Olahraga softball ialah bagian dari cabang olahraga yang sudah lama dikenal di negeri kita, dan pada tahun-tahun belakangan ini cabang olahraga tersebut semakin ditingkatkan, baik dari segi mutu permainannya maupun segi memasyarakatkannya. Artinya diharapkan cabang olahraga softball bisa dikenal luas oleh seluruh lapisan masyarakat seperti halnya cabang olahraga lain.

Mahasiswa sebagian besar dapat dan bermain softball, namun menurut pengalaman penulis saat perkuliahan dan pengamatan saat ini baik latihan di klub softball, masih banyak pemain yang tidak mampu melempar bola dengan baik, sehingga menghasilkan lemparan yang lemah dan tidak pada sasaran yaitu penjaga base atau pemain penjaga lainnya. Jika hal ini terjadi, maka akan memberikan kesempatan pelari base menuju base berikutnya dan kemungkinan besar akan memperoleh poin

Teknik melempar bola bagi seorang pemain ialah satu jenis unsur yang tidak biasa tentang permainan softball, karena lemparan yang tepat dan keras akan menyulitkan bagi seorang pelari base untuk menuju base berikutnya dan menyulitkan bagi lawan untuk memperoleh poin. Ada tiga jenis lemparan yaitu : ”(*overhand throw*) Teknik atas, (*under hand toss*) Lemparan bawah dan (*side hand throw*) Lemparan samping. Ketiga jenis teknik melempar bola tersebut di atas, memiliki keterandalan masing-masing dan tergantung kebiasaan pemain dan kondisi permainan yakni jarak sasaran.

Untuk atlet yang mencapai prestasi tertentu yakni hasil perpaduan beberapa faktor, faktor utama kondisi fisik ibaratkan struktur, postur serta daya tahan. Adanya faktor acapkali sulit dibina dan dikembangkan misalnya kekuatan otot lengan. Utamanya pada atlet muda usia yang masih tumbuh dan berkembang. Kedua, faktor teknik, keterampilan dan kemampuan yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang konstusional. Ketiga ialah faktor yang berkaitan dengan struktur maupun fungsi kepribadian

Dan halnya komponen kondisi difisik yang harus dimiliki sebagai seorang pemain yaitu komponen power lengan. Seseorang pemain yang memiliki power lengan yang kuat secara otomatis hasil lemparannya akan lebih keras, cepat dan tepat pada sasaran yang diinginkan oleh seorang pemain tersebut. Menurut Dell Bethel bahwa : “Seorang pelempar diharuskan mempunyai panjangnya lengan, kelenturan serta kekuatan. Atlet haruslah cerdas mengkoordinasikan gerakan lengan, bahu berikut badannya.” Untuk keperluan tersebut di atas unsur-unsur fisik yang memberikan kontribusi terhadap keterampilan melempar dalam permainan softball adalah kekuatan otot lengan. Pemain softball yang memiliki power otot lengan akan mudah melakukan dan menghasilkan suatu lemparan yg berhasil dan berdaya guna.

Dari uraian di atas sangatlah jelas bahwa seorang pemain softball selain menguasai teknik dasar lemparan yang baik, juga dituntut memiliki power otot lengan. Supaya bisa mengetahui ada ada power otot lengan memberi peluang untuk keterampilan lemparan dalam permainan softball, sang penulis ingin mengkaji serta diberijudulah terdampak latihan power lengan berhubungan peningkatan lemparan bola

Cabang O.R Softball kepada mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK Unima.

Metode Penelitian

Matode eksperimen dipakai dalam penelitian ini untuk mengetahui hasil dari latihan power lengan maka teranggotakan darikseluruhan mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima Semester V sebanyak 18 orang dengan ilustrasinya dijumlahkan 18 lalu dipillah membentuka 2 Grop diurutkadenganacak kira-kira sembilan orang Group experimen besertakan sembilan pada grup controll.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu latihan kekuatan power lengan sebagai variabel bebas dan kemampuan melempar sebagai variabel terikat. Adapun data yang dianalisa dengan statistik adalah data kemampuan melempar kelompok ekspermen dan data melempar kelompok kontrol. Data yang dimaksud Sbb:

Hasil Kemampuan Melempar Dalam Permainan Softball

| <i>Kelompok Eksperimen</i> | | <i>Kelompok Kontrol</i> | |
|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------|
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
| 25 | 28 | 29 | 30 |
| 32 | 38 | 27 | 30 |
| 30 | 35 | 26 | 28 |
| 28 | 36 | 25 | 27 |
| 26 | 33 | 28 | 31 |
| 30 | 36 | 27 | 27 |
| 24 | 29 | 23 | 25 |
| 27 | 33 | 24 | 25 |
| 26 | 31 | 30 | 32 |
| 248 | | 239 | |

Kedua Kelompok Gain Score

| <i>Kelompok Eksperimen</i> | <i>Kelompok Kontrol</i> |
|----------------------------|-------------------------|
| 3 | 1 |
| 6 | 3 |
| 5 | 2 |
| 8 | 2 |
| 7 | 3 |
| 6 | 0 |
| 5 | 2 |
| 6 | 1 |
| 5 | 2 |
| 51 | 16 |

Disertasi pengkajian untuk menguji rata-ratta peningkatan melempar kelompok esperimen lebih benar dibanding umumnya keahlian melempar anggota control. Dalm pengujiann yang dimkasudkan yakni mengumpamakan pelempar team experimne yang didapat dari pelatihan kekuatan otot lengan

dengan jangka waktu pekan kedelapan serta umumnta kemampuan melempar klmpr kontrol.

Hitungan Standar Deviasi Gain Score Kelompok Eksperimen

| X_1 | $(X_1 - \bar{X})^2$ |
|-------|---------------------|
| 3 | 7,29 |
| 6 | 0,09 |
| 5 | 0,49 |
| 8 | 5,29 |
| 7 | 1,69 |
| 6 | 0,09 |
| 5 | 0,49 |
| 6 | 0,09 |
| 5 | 0,49 |

Diket :

$$\bar{X}_1 = 5,7 \qquad \sum(X - \bar{X})^2 = 16,01$$

$$Sd^2 = \frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n - 1}$$

$$= \frac{16,01}{8}$$

$$= 2,00125$$

$$Sd = \sqrt{2,00125}$$

$$= 1,41465543507$$

$$Sd = 1,41$$

Perhitungan Standar Deviasi Gain Score Groups Control

| X_2 | $(X_1 - \bar{X})^2$ |
|-------|---------------------|
| 1 | 0,64 |
| 3 | 1,44 |
| 2 | 0,04 |
| 2 | 0,04 |
| 3 | 1,44 |
| 0 | 3,24 |
| 2 | 0,04 |
| 1 | 0,64 |
| 2 | 0,04 |

Diketahui :

$$\bar{X}_2 = 1,8 \qquad \sum(X - \bar{X})^2 = 7,56$$

$$Sd^2 = \frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n - 1}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{7,56}{8} \\
 &= 0,945 \\
 \text{Sd} &= \sqrt{0,945} \\
 &= 0,97211110476 \\
 \text{Sd} &= 0,97
 \end{aligned}$$

Terhitung dari data di atas memperoleh :

$$\begin{array}{ll}
 \bar{X}_1 = 5,7 & \bar{X}_2 = 1,8 \\
 n_1 = 9 & n_2 = 9 \\
 Sd_1 = 1,41 & Sd_2 = 0,97 \\
 Sd_1^2 = 1,9881 & Sd_2^2 = 0,9409
 \end{array}$$

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\
 &= \frac{(9 - 1)1,9881 + (9 - 1)0,9409}{9 + 9 - 2} \\
 &= \frac{(9 \times 1,9881) + (9 \times 0,9409)}{9 + 9 - 2} \\
 &= \frac{15,9048 + 7,5272}{16} \\
 &= \frac{23,432}{16} \\
 &= 1,4645 \\
 S &= \sqrt{1,4645} \\
 &= 1,21016527796 \\
 &= 1,21 \text{ (dibulatkan)}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{X_1 - X_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\
 &= \frac{5,7 - 1,8}{1,21 \sqrt{\frac{1}{9} + \frac{1}{9}}} \\
 &= \frac{3,4 - 0,7}{1,21 \sqrt{0,2222222222}} \\
 &= \frac{2,7}{1,21 \times 0,4714045274} \\
 &= \frac{2,7}{0,57039947014} \\
 &= 6,83731350424 \\
 &= 6,84 \text{ (dibulatkan)}
 \end{aligned}$$

Belandaskan buah yang dihasil dari ata di atas maka disimpulkan Rata-rata keahlian bola dalam permainan softball kelompok eksperimen lebih bagus sedang rata-rata kemampuan melempar kelompok kontrol. Dimaksud ialah meningkatkan keterampilan melempar bbenar-benar akibat dari perlakuan berupa latihan power lengan yang diberikan 8 delapan minggu.

Kesimpulan

Anlisis data atau memakai analisis statistik menerangkan hipotesa invesigasi dinyatakana Rata-rata keahlian melempa anggotaa experimen diberi latihan power lengan selama delapan pekann lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Hal ini dapatdibuktikan tingkatbenarnya dengan menolak H_0 karena t hitung lebih besar dari t tabel dan menerima hipotesia statistik yang artinya rata-rata kemampuan melempar kelompok eksperimen lebih baik dari kemampuan melempar kelompok kontrol.

Dengan demikian kseimpulnya ialah adanyaa dampak latihan power lengan dengan kemhiran melempar permainan softball

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Damiri, *Anatomi Manusia Bagi Pelatih Angkat Besi*, FPOK.IKIP Bandung. 1992..

Depdiknas. *Sejarah Olahraga Indonesia*, CV Wendy Putri Lestarindo. Jakarta 2003.

Gunarsa, Singgih . *Psikologi Olahraga*. Jakarta BPK Gunung Mulia. 1989.

Harsono, *Latihan Kondisi Fisik, KONI*, Pusat, Jakarta, Oktober 2000.

<https://teknik.softball.bolgs.com>.

Housewarth dan Rivkin. *Coaching Softball Effectively*. Human Kinetics Publisher, Canada. 1985.

Parno. *Olahraga Pilihan Softball*. Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta 1992.

Sumarno. *Prestasi Olahraga Indonesia*.2009. Diakses dari <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com> pada tanggal 09 oktober 2019 pukul 20:30