

Vol. 5, No. 1, Juni 2008

ISSN 1907-5162

SPORTA

JURNAL KAJIAN TEORI & HASIL PENELITIAN OLAHRAGA



Diterbitkan Oleh :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MANADO**

SPORTA**JURNAL KAJIAN TEORI & HASIL PENELITIAN OLAHRAGA**

Terbit dua kali setahun pada bulan Juni dan bulan Desember.
Isi jurnal yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian teori ilmu keolahragaan

SUSUNAN REDAKSI:

Pimpinan Dewan Redaksi (Chairman Editor)
Adensi Timomor

Ketua Dewan Redaksi (Chief Editor)
Achmad Paturusi

Dewan Redaksi (Editorial Board)
BE Rahantoknan (UNJ Jakarta)
Ny. Lolowang (UNIMA Manado)
Mulyana (UNJ Jakarta)
J. Anaktototi (UNPATI Ambon)
A. Tilarso (PPKORI Jakarta)
A.R. Mongan (UNSRAT Manado)
T. Rahayu (UNNES Semarang)

Asisten Redaksi (Assitant Editor)
I Ketut Janji Adhi
Julin Lasut

Pelaksana Tata Usaha
Alfred Makadada
Agus Mataputung

Alamat Redaksi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
FIK UNIMA

Jl. Kampus Tonsaru UNIMA di Tondano
Tlp. (0431) 322547 - 854651 / HP. 085240679410 - 085340649858

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain.

Naskah diketik HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 10-15 halaman.

Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah dan tatacara lainnya.

SPORTA**JURNAL KAJIAN TEORI & HASIL PENELITIAN OLAHRAGA****DAFTAR ISI**

Program Latihan Berpasangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Mahasiswa PKL FIK Unima (<i>Jemy Gahung</i>).....	1 - 9
Penerapan <i>Teori Kephart</i> Dalam Pengembangan Perseptual Motorik Anak Berkesulitan Belajar Khusus Di Kelas IV SD GIM Kinilow Tomohon (<i>S. R. Kandou</i>).....	10 - 21
Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlet-Atlet <i>Pencab PASTI</i> Minsel Dengan Strategi Latihan Terbagi (<i>D.A. Sunkudon</i>).....	22 - 30
Program Latihan Individu Dalam Meningkatkan Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sepak Bola Mahasiswa PJKR FIK Unima (<i>Hans Madea</i>).....	31 - 38
Peningkatan Ketepatan Umpan Pemain Bola Voli Mahasiswa FIK Unima Dengan Latihan Reaksi (<i>Ros Bino lombang</i>).....	39 - 46
Kecepatan Gerak Tubuh Dan Kemampuan Melempar Bola Pada Permainan Softball Mahasiswa FIK Unima (<i>M.A.S.F. Rambitan</i>).....	47 - 56
Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i> Pemain Bola Basket Kelas Binaan FIK Unima Dengan Program Latihan Berpasangan (<i>J.J. Terry</i>).....	57 - 65

**KECEPATAN GERAK TUBUH DAN KEMAMPUAN
MELEMPAR BOLA PADA PERMAINAN SOFTBALL
MAHASISWA FIK UNIMA**

*Oleh: M.A.S.F. Rambitan
(Dosen Jur. Pend. Olahraga FIK UNIMA)*

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola pada permainan softball mahasiswa FIK Unima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola dalam permainan softball.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola softball. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik korelasional, populasi penelitian adalah mahasiswa FIK Unima sedangkan psampel berjumlah 30 yang telah kontrol mata kuliah softball (purposif sampling). Instrumen penelitian untuk mengukur kecepatan gerak tubuh dengan tes lari 50 meter, sedangkan kemampuan lempar diukur dengan tes softball throw, kedua instrumen ini dengan pengukuran berskala rasio. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment yang didahului dengan uji persyaratan analisis.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola softball pada mahasiswa FIK Unima.

Kata kunci: Kecepatan gerak & kemampuan melempar

PENDAHULUAN

Permainan softball merupakan permainan yang memerlukan gerakan cepat dan tepat yang menyenangkan dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, pria maupun wanita. Permainan softball adalah salah satu cabang olahraga beregu untuk itu seorang pemain softball harus menguasai teknik-teknik dasar permainan softball dengan baik dan benar.

Adapun beberapa teknik dasar penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball seperti yang disampaikan oleh Muhajir (2004), yakni teknik memukul, teknik melempar, teknik menangkap, lari mengelilingi lapangan (base ruinig) dan sliding. Seorang pemain yang menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan softball dengan baik dan benar tentu saja akan mengurangi kesalahan dalam permainan.

Salah satu teknik dasar penting dalam permainan softball yang menjadi pusat penelitian ini adalah melempar bola. Jika tidak memiliki teknik dan cara melakukan gerakan melempar dengan baik, hal ini akan berpengaruh terhadap hasil lemparan, dan kemungkinan terjadi kesalahan arah bola ke samping, ke atas, ke bawah dan atau jalannya bola parabol, sehingga bola lambat dan tidak mencapai sasaran. Tetapi menguasai cara melempar bola dengan benar akan berkembang menjadi satu senjata yang ampuh untuk bertahan. Jadi teknik dasar melempar bola tidak boleh diabaikan dan harus diberikan latihan atau praktek terus menerus untuk pertahanan tim.

Melempar menjadi senjata yang ampuh untuk regu jaga karena dengan melempar yang benar dan terarah dengan sendirinya mengakibatkan jalannya

bola cepat. Unsur kecepatan sangat diperlukan dalam teknik melempar, karena kecepatan merupakan kunci bagi pemain bertahan untuk secepatnya mematikan pelari-pelari lawan sehingga tidak memberikan kesempatan bagi pemukul untuk memperoleh nilai atau angka.

Melempar bukan hanya penting bagi seorang pemain penjaga base dan penjaga lapangan namun penting juga bagi pelambung (pitcher). Bila seorang pemain yang ditugaskan sebagai penjaga lapangan, pemain tersebut harus menangkap bola yang jauh dari pemain penjaga base, dengan demikian dia harus cepat mungkin melempar bola tersebut pada pemain penjaga base. Proses pergerakan pemain tersebut dari berlari mengikuti jalannya bola setelah dipukul oleh seorang pemain penyerang, lalu menangkap dan melempar bola pada penjaga base. Dengan demikian terdapat rangkaian gerak yaitu gerakan kaki, gerakan badan, gerakan tangan dan sampai pada lecutan saat melempar.

Menurut Sarumpaet (1992), pada dasarnya teknik melempar bola dalam permainan softball terdapat tiga bentuk lemparan yang sering dilakukan: (1) lemparan bawah (under hand throw), (2) lemparan samping (sile hand throw) dan (3) lemparan atas (over hand throw). Dalam proses pembelajaran dan latihan perlu dipilih teknik yang paling mudah. Menurut Parno (1992) bahwa lemparan atas gerakannya tidak terlalu sulit dan kemungkinan kesalahan lemparan terhadap sasaran relatif kecil. Teknik lemparan atas merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain softball, menurut Sarumpaet (1992) bahwa teknik lemparan atas adalah lemparan yang dilakukan dari bawah melewati atas kepala, mengarah pada sasaran ke depan, dengan poros pada persendihan bahu.

Analisis gerak lemparan atas yaitu sebagai

berikut; berdirilah dengan kedua kaki terpisah dengan posisi salah satu kaki kedepan terarah pada sasaran. Bawah tangan yang memegang bola kebelakang, dengan memindahkan berat badan pada kaki belakang dapat disertai dengan striding (mengangkat kaki). Ayun tangan ke depan disertai memutar gerak pinggang dan memindahkan berat badan ke depan. Pada saat pelepasan bola pada sasaran, lemparan diakhiri dengan keseimbangan dalam posisi menjaga. Rangkaian gerak melempar atas yang sudah dijelaskan dapat disebut pada fase-fase gerakan berikutnya.

Menurut Kiram (1992) bahwa struktur gerak dapat diterjemahkan sebagai susunan dasar dari satu pelaksanaan gerak yang berhubungan dengan fase-fase gerak yaitu fase awal, fase utama, dan fase akhir. Selanjutnya uraian menurut fase sebagai berikut; (1) fase awal disebut juga fase persiapan yaitu persiapan terhadap segala persyaratan yang dibutuhkan untuk memecahkan tugas gerak. (2) fase utama yaitu fase yang dimana pelaksanaan pencapaian tujuan gerak yang sebelumnya, hakekat fase utama merupakan realisasi dari seluruh persiapan-persiapan yang telah dilaksanakan pada fase awal. (3) fase akhir yaitu fase dimana dilaksanakannya pengambilan seluruh keseimbangan tubuh setelah pelaksanaan fase utama.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya. kecepatan juga dapat berarti perpindahan atau berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Hal ini diungkapkan oleh Bompa (2001) kecepatan adalah kapasitas memindahkan atau menggerakkan suatu objek secara cepat. Singer (2001) mengemukakan secara garis besar kecepatan dapat dibagi kedalam dua tipe (1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul pada saat adanya stimulus hingga mulai terjadinya gerakan.

dan (2) waktu gerakan adalah waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari permulaan sampai akhir.

Dalam permainan softball faktor kecepatan gerak tubuh banyak kali digunakan seperti pada kecepatan kemampuan melempar, memukul bola, menangkap bola dan lari cepat. Regu yang mendapat kesempatan memukul bola (batter) dan bila memukul dengan baik maka dengan gerakan cepat harus segera lari ke base-base yang tersedia. Demikian halnya bagi regu penyerang (offensive team) dan juga pemain penjaga (defensive team).

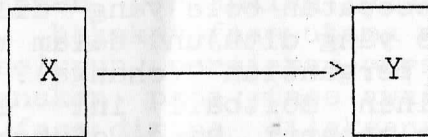
Kemampuan gerak melempar bola ini tidak terlepas dari kondisi fisik yang berfungsi untuk melakukan aktifitas olahraga. Salah satu unsur komponen fisik yang hampir dituhkan pada semua aktifitas olahraga adalah kecepatan gerak. Khususnya dalam permainan softball dalam permainannya dituntut serba cepat gerakannya terutama dalam gerakan melempar cepat. Salah satu keunikan dalam permainan ini adalah regu penyerang akan melawan waktu kecepatan bola yang dilempar regu bertahan ke base yang ditujuh, dalam mengedjar pertukaran atau pergantian (change). Jadi dalam cabang permainan softball ini sangat diperlukan kecepatan seperti yang diungkapkan oleh Mathews (1997) bahwa kecepatan merupakan kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang singkat.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melihat apakah ada korelasi yang signifikan antara kecepatan gerak tubuh dengan kemampuan melempar bola dalam permainan softball. Dengan demikian dapat diharapkan dari hasil penelitian ini boleh memberikan manfaat yang berarti bagi perkembangan ilmu kepelatihan olahraga lebih khususnya dalam hal melempar bola yang baik dan benar, serta dapat memberikan manfaat yang berarti

bagi para pelatih, pembina dan atlet umumnya dan khususnya dalam cabang olahraga permainan softball.

METODE

Metode atau jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menyoroti pola hubungan antara variabel bebas kecepatan gerak tubuh (X) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan tubuh yang secepat mungkin yang ditandai dengan kecepatan lari menempuh jarak 50 meter. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan melempar bola (Y) merupakan kemampuan dari seseorang dalam melakukan lemparan bola softball yang baik dan benar. Hipotesa dalam penelitian terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan gerak tubuh dengan kemampuan melempar bola softball. Dengan rancangannya sebagai berikut.



Gambar 1. Disain Korelasional

Populasi adalah seluruh mahasiswa FIK Unima di Tondano yang mendapat mata kuliah softball, dengan sampel diperoleh sebanyak 30 mahasiswa putera yang ditarik secara "purposive random sampling". Instrumen pengukuran untuk kecepatan gerak tubuh dengan "tes lari 50 meter (dash)" (Wahjoedi, 2001; Paturusi, 2004). Untuk pengukuran kemampuan melempar bola softball digunakan "tes softball throw" (Nurhasan, 1986). Data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut

akan dianalisis dengan statistik uji korelasi *product moment* yang didahului dengan uji normalitas dan linieritas (Usman, dkk, 2001).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data pengukuran pada variabel kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola softball dapat di analisis yang hasilnya sebagai berikut:

- Hasil perhitungan dengan uji lilliefors untuk data kecepatan gerak tubuh diperoleh nilai L_0 sebesar = 0,094. Sedangkan nilai L tabel (L_{tab}) pada $dk;n = 30$ pada taraf nyata 0,05 di dapat $L_{tab} = 0,161$. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai $L_0 = 0,094 < L_{tab} = 0,161$. Dengan demikian hipotesa yang bunyinya bahwa populasi berdistribusi normal untuk data kecepatan gerak dapat diterima.
- Hasil perhitungan dengan uji lilliefors untuk data kemampuan melempar bola diperoleh nilai L_0 sebesar = 0,096. Sedangkan nilai L tabel (L_{tab}) pada $dk;n = 30$ pada taraf nyata 0,05 di dapat $L_{tab} = 0,161$. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai $L_0 = 0,096 < L_{tab} = 0,161$. Dengan demikian hipotesa yang bunyinya bahwa populasi berdistribusi normal untuk data kemampuan melempar dapat diterima.
- Pengujian keberartian regresi linier. Hasil uji F menyatakan bahwa persamaan regresi linier $Y = 7,79 + 0,76X_1$ adalah berarti ($F_{hit} = 21,44 > F_{tab}; 0,05(1,30) = 4,15$).
- Pengujian koefisien korelasi. Hasil koefisien korelasi sebesar $r = 0,78$, dengan koefisien determinasinya $r^2 = 0,6084$.

- Menguji keberartian koefisien korelasi. Hasil uji-t menunjukkan bahwa koefisien korelasi adalah berarti dengan hasil perhitungannya ($t_{hit} = 9,76 > t_{tab} = 2,04$).

Pembahasan

Dari persyaratan untuk uji normalitas data berdasarkan statistik uji Lilliefors ternyata sampel yang ditarik berasal populasi yang berdistribusi normal, baik untuk data kecepatan gerak tubuh dan data kemampuan melempar bola softball, maka dengan demikian persyaratan yang diajukan dalam statistik parametrik dapat dilanjutkan.

Berdasarkan hasil statistik uji korelasi ternyata antara kecepatan gerak tubuh dengan kemampuan melempar bola mahasiswa putra FIK Unima dengan persamaan regresi $Y = 7,79 + 0,76X$ adalah berarti. Ini menunjukkan bahwa apa bila ada peningkatan pada kecepatan gerak tubuh maka kemampuan melempar bola softball akan meningkat sebesar 0,76 satuan. Selanjutnya koefisien korelasi antara kecepatan gerak dengan kemampuan melempar bola sebesar $r = 0,78$ dengan koefisien determinasinya = 0,6084, yang berarti bahwa kecepatan gerak tubuh dapat memberikan sumbangan terhadap variasi kemampuan melempar bola softball pada mahasiswa putra FIK Unima sebesar 60,84 persen. Ini berarti bahwa ada kurang lebih 39,16 persen faktor lain yang juga turut mempengaruhi kemampuan melempar bola.

Hasil uji keberartian korelasi menunjukkan bahwa hubungan positif antara kecepatan gerak tubuh dengan kemampuan melempar bola softball adalah berarti ($t_{hit} = 9,76 > t_{tab} = 2,04$). Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat Harsono (1993), bahwa perbaikan pada kekuatan dan kecepatan gerak akan berpengaruh pada

prestasi atlet, serta dapat menghemat baik pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan oleh karena penyesuaian yang lebih baik, membantu memperkembangkan prestasi, serta membantu memperbaiki sikap tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Jika terjadi peningkatan pada variabel kecepatan gerak tubuh maka akan mengakibatkan peningkatan pada kemampuan melempar bola softball secara seimbang pada mahasiswa putra FIK Unima. Dengan kata lain kecepatan gerak tubuh mempunyai kontribusi terhadap kemampuan melempar bola softball pada mahasiswa putra FIK Unima sebesar 60,84 persen.

Implikasi

Cepat lambatnya kemampuan melempar bola softball pada mahasiswa putra FIK Unima antara lain ditentukan oleh adanya kecepatan gerak tubuh.

Saran

- Untuk meningkatkan kemampuan melempar bola softball perlu memperhatikan dan mempersiapkan kemampuan fisik, khususnya komponen kecepatan geran dan kekuatan.
- Perlu adanya penelitian lanjutan dengan melibatkan komponen-komponen fisik lainnya, seperti daya tahan otot, kelincahan gerak, daya ledak, kecepatan reaksi dan koordinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Kendall: Hunt Publishing
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta: KONI Pusat.
- Kiram, Y.P. 1992. *Belajar Motorik*. Dekdikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori & Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mathews. 1998. *Measurement in Physical Education*. Philadelphia: Fifth.W.B. Saunders Company.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Universitas Terbuka. Jakarta: Karnika.
- Parno. 2001. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Paturusi, A. 2004. *Modul Tes dan Pengukuran*. Tondano: FIK Unima.
- Sajoto, M. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar & Dahara Prize.
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Dikti.
- Usman, dkk. 2001. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.