

ABSTRAK

Kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola pada permainan softball mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNIMA. Permasalahannya adalah apakah terdapat hubungan antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola pada permainan softball mahasiswa FIK UNIMA. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana 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 penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa FIK UNIMA sementara Sampel berjumlah 30 orang dari mahasiswa jurusan POR FIK UNIMA, yang sudah mengontrak mata kuliah softball (purposif sampling). Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan UNIMA Tondano. Instrumen penelitian yang digunakan adalah, untuk mengukur kecepatan digunakan *tes lari 50 meter (dash)* sebanyak dua kali lari dan data yang paling terbaik (tercepat/detik) diambil sebagai data dengan skala rasio, sedangkan untuk mengukur kemampuan melempar bola softball digunakan *softball throw*, sebanyak tiga kali lemparan dan data yang paling terjauh diambil sebagai data dengan skala rasio.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dari pearson product moment dilanjutkan dengan uji t sebelum analisis korelasi dan uji t dilakukan terlebih dahulu analisis persyaratan yaitu: *uji normalitas lilliefors dan linieritas*, dengan taraf signifikan (α) 0.05.

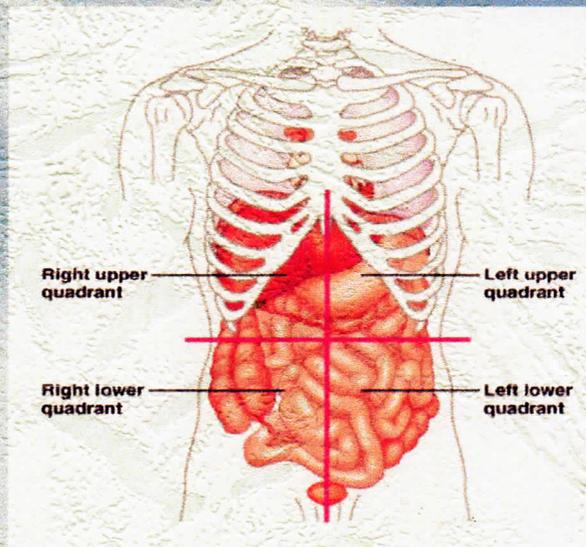
Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola softball pada mahasiswa FIK UNIMA.

Kata kunci : *Kecepatan gerak tubuh, kemampuan melempar bola softball.*

ISBN 978-602-1376-13-3

Prosiding

SEMINAR NASIONAL **Pendidikan Jasmani, Olahraga &** **Kesehatan**



PROFIL TENAGA PENDIDIK DALAM PRESPEKTIF MASA DEPAN

Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan

TONDANO: Jumat S/d Sabtu 19 - 20 September 2014

Penyelenggara:

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MANADO (UNIMA)**

Penerbit UNIMA PRESS 2015

Prosiding

**Seminar Nasional Pendidikan Jasmani,
Olahraga & Kesehatan**

"Profil Tenaga Pendidikan Dalam Prespektif Masa Depan"

**Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga
& Kesehatan**

Hak Cipta © dilindungi oleh Undang-Undang

Editor:

**Prof. Dr. Theo Mautang, M.Kes.,AIFO
Prof. Dr. Achmad Paturusi, M.Kes.,AIFO**

Tim Penyusun:

**Prof. Dr. Achmad Paturusi, M.Kes.,AIFO
Dr. Beatrix J. Podung, M.Kes.,AIFO
Dr. Jan Lengkong, M.Kes.,AIFO**

Penyelenggara:

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MANADO (UNIMA)**

Penerbit UNIMA PRESS 2015

DAFTAR ISI

LEMBAR CAVER	i
LEMBAR EDITORIAL	ii
PRAKATA	iii
SAMBUTAN REKTOR	iv
DAFTAR ISI	v

NARASUMBER / ARTIKEL

1. <i>Dr. Alprodit Galatang, M.Kes.,AIFO</i> - Dasar Filosofis Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan	1
2. <i>Dr. Eduard Kumenap, M.Pd</i> - Pengaruh Latihan Forehand Volley Metode Sasaran Tetap dan Metode Sasaran Berpindah Terhadap Penempatan Forehand Volley pada Putra Tumou Tou Tennis Club Tondano	8
3. <i>Prof. Dr. Theo W.E. Mautang, M.Kes.,AIFO</i> – Pengembangan Profesi Guru Penjasorkes Berkelanjutan.....	19
4. <i>Dr. Meirizal Usra, M.Kes</i> - Pentingnya Pengendalian Diri dalam Upaya Pencapaian Prestasi Puncak.....	27
5. <i>Dr. Mesak A.S.F. Rambitan, MKes, AIFO</i> - Kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola pada permainan softball mahasiswa FIK Unima	35
6. <i>Prof. Dr. Achmad Paturusi, M.Kes.,AIFO</i> – Aplikasi Manajemen dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan	45
7. <i>Dr. A.R. Jefry Sengkey, M.Pd</i> – Isu-Isu Terkini Tentang Pendidikan Jasmani,	57
8. <i>Dra. Addriana Bulubaan, M.Pd</i> – Standar Kompetensi Profesional Guru Penjasorkes,.....	68
9. <i>Drs. Anuardin Mokoagow, M.Pd</i> - Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatkan Keterampilan Servis Dalam Permainan Bulutangkis Pada Mahasiswa Putera PKR FIK Unima.....	80
10. <i>Dr. Bacilius Sukadana, M.Kes, AIFO</i> – Kebutuhan Tes & Pengukuran Dalam Proses Evaluasi Pembelajaran Penjas,.....	90
11. <i>Dr. Djony Rumondor, M.Kes.,AIFO</i> - Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan <i>Forehand, Backhand and Topspin</i> Dalam Permainan Tennis Meja,	99
12. <i>Drs. Djoni A. Sunkudon, M.Kes.</i> – Faktor-Faktor Dalam Pengelolaan Kelas Penjas,	109

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

Oleh

Dr. Mesak A.S.F. Rambitan, M.Kes
(Prodi: Pendidikan Jasmani FIK Unima)

A. Pendahuluan

Olahraga Softball adalah permainan yang digemari oleh anak-anak, terutama para pelajar dan mahasiswa. Biasanya yang menarik bagi mereka yakni menggunakan seragam sekolah disertai teriakan dengan menggunakan istilah-istilah kata asing ketika bermain. Ungkapan-ungkapan kata asing ini tidak heran lagi disebabkan permainan ini memang menggunakan kata dan bahasa tersebut ketika dalam bermain, bahkan dengan bahasa ini semakin semangatlah para pemain yang bermain permainan ini.

Olahraga ini menurut sejarah lahir di Amerika Serikat dan semula permainan ini hanya sebagai rekreasi yang dimainkan dalam ruangan tertutup. Daya tarik dari permainan ini terutama karena permainan ini dapat dimainkan oleh semua umur baik pria maupun wanita. Perkembangan permainan softball semakin diterima oleh masyarakat dunia, terbukti dengan digelarnya kejuaraan nasional sampai Internasional yang diselenggarakan diberbagai negara. Di Indonesia permainan softball mirip dengan permainan tradisional yang dinamakan kasti, namun dengan adanya perkembangan yang pesat softball sudah menjadi olahraga permainan yang digemari di masyarakat, dengan demikian di Indonesia terbentuk organisasi softball yaitu Persatuan Baseball dan Softball Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI).

Di Sulawesi Utara khususnya prestasi cabang olahraga softball masih jauh seperti yang diharapkan, semua ini memerlukan peningkatan kemampuan sarana prasarana olahraga, termasuk didalamnya para pembina, pendidik, pelatih, dan penggerak masyarakatkan olahraga untuk mengolahragakan masyarakat. Melihat kenyataan ini, maka sebagai pembina, pelatih, pendidik, harus punya tanggung jawab untuk mencari jalan keluar, agar dapat mengatasi kekurangan-kekurangan, bahkan kelemahan-kelemahan yang ada sekarang ini, dan yang lebih terarah lagi pada permainan softball itu sendiri.

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, karena pola permainan softball sangat menarik dan membantu ketangkasan dan kecerdikan. 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 : 55) yakni: Teknik memukul, teknik melempar, teknik menangkap, lari mengelilingi lapangan (*base runing*) 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. 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, sehingga kemampuan melempar lebih baik.

Melempar menjadi senjata yang ampuh untuk regu jaga, karena dengan melempar yang keras 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 langkah. 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 secepat 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 pada saat melempar.

Kemampuan gerak melempar bola ini tidak terlepas dari kondisi fisik yang berfungsi untuk melakukan aktifitas olahraga. Kondisi fisik menurut Muchamad Sajoto (1988 : 57) adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharanya. Komponen kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat penting atau diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seseorang. Semua ini kurang bermanfaat bila tidak dibarengi atau diikuti dengan kecepatan gerak tubuh. Sebab dalam permainan softball dituntut permainannya 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 dituju, dalam mengejar pertukaran atau pergantian (*change*). Jadi dalam cabang permainan softball ini sangat diperlukan kecepatan seperti yang diungkapkan oleh Mathews (1979 : 38) bahwa kecepatan merupakan kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang singkat. Definisi ini memang yang sangat diharapkan dalam permainan softball, sebab tanpa kecepatan seni permainan softball tidak nampak.

Pengamatan dari peneliti bahwa kemampuan para pemain softball dalam bermain belumlah baik dalam melempar bola. Salah satu yang perlu diperbaiki adalah kemampuan untuk melempar bola softball tidak jauh. Amatan yang realita terjadi adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Manado di Tondano. Pada saat perkuliahan maupun pada permainan softball, masih banyak yang melakukan lemparan bola yang keliru, seperti contohnya lemparan lambat, lemparan dekat, lemparan seperti parabol dan ini bertentangan dengan keinginan dalam permainan. Hal ini jelas akan diasumsikan, disebabkan karena para pemain softball kurang memiliki kecepatan dalam gerakan, pada saat melempar. Selain itu memungkinkan dipengaruhi karena kurang mengikuti latihan-latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan para pemain softball dalam melakukan gerakan melempar. Jelas memang dari sekian banyak faktor yang berpengaruh pada kemampuan melempar bola, salah satu faktor yang perlu diselidiki adalah kecepatan gerak yang pada kesempatan ini penulis tertarik mengangkat faktor kecepatan tadi bahwa: Apa benar ada hubungan positif dengan kemampuan melempar bola pada permainan softball mahasiswa FIK Unima Tondano.

1. Hakekat Kemampuan Melempar Bola Softball

Dalam cabang olahraga permainan softball teknik kemampuan melempar bola merupakan salah satu bagian terpenting. Setiap lemparan yang keras dan tepat merupakan senjata yang ampuh dalam pertahanan dari regu jaga atau defensive team. Teknik kemampuan melempar bola dalam permainan ini dapat dilakukan dengan berbagai macam cara lemparan. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola antara lain: kemampuan melempar bola jauh, ketepatan melempar dan kecepatan melempar bola. Hal ini menjaga terjadi salah lemparan seperti jalannya bola serta kesalahan melakukan gerakan lemparan, jika tidak memiliki teknik dan cara melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar hal ini akan berpengaruh terhadap hasil lemparan dan kemungkinan terjadi kesalahan arah bola ke samping, ke atas atau ke bawah dan jalannya bola seperti parabol sehingga bola lambat dan tidak mencapai sasaran. Ini merupakan tugas dari seorang pelempar yang harus dimiliki oleh para pemain dalam permainan softball.

Menurut Sarumpaet (1992 : 152), pada dasarnya teknik melempar bola dalam permainan Softball terdapat tiga bentuk lemparan yang sering dilakukan: Lemparan bawah (*Under Hand Throw*), lemparan samping (*Side Hand Throw*), lemparan atas (*Over Hand Throw*). Dalam proses pembelajaran dan latihan perlu dipilih teknik yang paling mudah. Menurut Parno (1992 : 16) bahwa, lemparan atas gerakannya tidak terlalu sulit dan kemungkinan kesalahan lemparan terhadap sasaran relatif kecil

Berdasarkan teori ini maka kajian penelitian ini hanya dibahas pada teknik kemampuan melempar bola jauh dalam permainan softball. Teknik lemparan atas merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain softball dari pada dua jenis teknik lemparan lainnya. Menurut Sarumpaet (1992 : 153) juga, teknik lemparan atas adalah lemparan yang dilakukan dari bawah melewati atas kepala, mengarah pada sasaran kedepan, dengan proses pada persendian bahu. Analisa gerak lemparan atas yaitu sebagai berikut: Berdirilah dengan kedua kaki terpisah dengan posisi salah satu kaki kedepan terarah pada sasaran. Bawalah 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 gerakan lanjutan yaitu dengan memindahkan kaki belakang ke depan sebagai keseimbangan dalam posisi menjaga. Rangkaian gerak melempar atas yang sudah dijelaskan dapat disebut pada fase-fase gerakan berikut ini.

Menurut Kiram (1992 : 12) 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 adalah sebagai berikut: Fase awal disebut juga dengan fase persiapan yaitu persiapan terhadap segala persyaratan yang dibutuhkan untuk memecahkan tugas gerak. 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. Fase akhir yaitu fase dimana dilaksanakannya pengambilan seluruh keseimbangan tubuh setelah pelaksanaan fase utama.

2. Hakekat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Hal ini diungkapkan oleh Bompa (2001 : 4) mengatakan, kecepatan adalah kapasitas memindahkan atau menggerakkan suatu obyek secara sangat cepat. Nosek mengemukakan, kecepatan adalah kapasitas dari individu untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dengan bentuk dan pola yang sama dalam waktu secepat-cepatnya. Menurut Nossek (2001 : 5) kecepatan adalah kemampuan seseorang

melakukan gerakan dengan cepat ketika muncul stimulus. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan meliputi mobilitas proses syaraf, kondisi stimulus, kontraksi otot, kekakuan otot, kontraksi otot dan koordinasi otot. Menurut Treadwell kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi juga melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus.

Singer (2001 : 5) 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. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan gerakan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) waktu reaksi, (2) waktu gerakan, dan (3) waktu respon yang merupakan kombinasi dari waktu reaksi dan waktu gerakan. Menurut Nurhasan (2001 : 5) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet yang berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya.

Kedua tipe gerak tersebut diatas diperlukan dalam kegiatan olahraga, misalnya bagi pemain softball, penjaga base dan penjaga lapangan. Dimana seorang pemain yang ditugaskan sebagai penjaga lapangan, pemain tersebut harus menangkap bola yang jauh dari pemain penjaga base, dengan demikian dia harus secepat mungkin mengofor bola tersebut pada penjaga base. Proses pergerakan pemain tersebut dari mengikuti jalanya bola setelah dipukul oleh seorang pemain penyerang lalu menangkap dan melempar bola pada penjaga base. Dengan demikian terdapat rangkaian gerak (*movement*), yaitu gerakan kaki, gerakan badan, gerakan tangan dan sampai pada lecutan saat melempar. Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya kearah sasaran yang telah ditetapkan setelah ada respon.

Dalam permainan softball ini faktor kecepatan gerak tubuh banyak kali digunakan seperti kecepatan kemampuan melempar, memukul bola, menangkap bola dan lari cepat. Regu yang mendapat kesempatan memukul diberi kesempatan memukul bola sebanyak tiga kali dan setiap pemukul dapat memukul bola dengan ketentuan bila pukulan pertama atau kedua baik, maka pemukul yang disebut *batter* ini dengan gerakan cepat harus segera lari ke base-base yang tersedia. Bila pemain pemukul tadi dari regu penyerang (*offensive team*) gerakan larinya lambat, maka pemain tersebut akan dapat dimatikan secara cepat oleh pemain penjaga (*defensive team*) dengan cara menginjak base ataupun mengetik badan dengan bola dalam genggaman *glove* sebelum pelari tersebut menginjak base yang dituju. Oleh sebab itu Soeharno (1985 : 34)

menyatakan kecepatan sebagai berikut: Penentuan ketiga macam kecepatan tersebut satu dengan lainnya sangat berbeda. Kecepatan sprint banyak ditentukan oleh kekuatan otot, persendian. Kecepatan reaksi oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi, ketajaman pancaindera. Kecepatan gerak oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Pandangan yang dikemukakan di atas memberikan gambaran lagi tentang pentingnya pemain softball yang harus memiliki kecepatan sehubungan dengan keunikan cabang permainan ini. Bahkan ada lagi penjelasan yang hampir sama didefinisi oleh Nossek (1982 : 28) yang menyatakan bahwa: Kecepatan ada tiga macam yaitu, kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan gerak. Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme untuk bergerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan organisme untuk bergerak secepat mungkin dalam gerakan ulang utuh. Berdasarkan pendapat teori-teori yang telah dikemukakan, mendapat gambaran bahwa khusus dalam permainan softball bila kemampuan melempar dihubungkan dengan kecepatan gerak tubuh, hal ini sangat penting terutama dalam pengaturan sasaran lemparan bola agar dapat melakukan lemparan bola dengan baik dan benar serta serba cepat dan tepat, disamping memiliki teknik yang baik, taktik dan mental yang perlu pula diperhatikan. Adapun beberapa pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli diantaranya: Menurut M. F. Siregar (1974 : 75) bahwa faktor-faktor yang sangat mempengaruhi dalam prestasi seorang olahragawan adalah kondisi fisik (kesehatan) bentuk atau postur tubuh, kesegaran jasmani keseluruhan, kecakapan, teknik dan taktik permainan dan mental. Selanjutnya menurut Claude Bouchard (1981 : 13) bahwa seluruh persiapan fisik sekarang ini mendapat tempat yang layak dalam dunia prestasi olahraga.

B. Metodologi

Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu variabel terikat adalah kemampuan melempar bola dalam permainan softball sedangkan variabel bebas kecepatan gerak tubuh

Kemampuan melempar bola dalam permainan softball adalah skor jauhnya lemparan yang disebut juga sebagai variabel respon yang diberi simbol Y. Pelaksanaannya dimana orang coba memegang bola softball dengan posisi siap melempar bola, dan melempar bola sejauh mungkin. Kemudian hasil lemparan orang coba ini di ukur jaraknya dengan menggunakan meteran. Data yang diperoleh adalah data berskala rasio.

Kecepatan gerak tubuh adalah skor yang dicapai dalam berlari menempuh jarak 50 meter (dash) yang disebut juga variabel prediktor yang diberi simbol X, diukur

dengan menggunakan tes lari cepat 50 meter (dash). Pelaksanaanya dengan menggunakan start melayang, dimana orang coba diberikan kesempatan untuk lari cepat sepanjang 50 meter di atas tanah datar, kemudian diambil kecepatannya dengan waktu. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan dan skor yang terbaik dari dua kali. Jenis data yang diperoleh adalah data rasio.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini perlu ditetapkan terlebih dahulu sebelum penelitian dimulai, hal ini sangat penting karena merupakan patokan yang harus dilalui dalam pelaksanaan nanti, selain daripada itu sangat memudahkan peneliti ditinjau dari masalah yang akan dipecahkan. Metode penelitian ini ditetapkan untuk digunakan berdasarkan klasifikasi metode sesuai sifat, fungsi dan dimensi waktu, maka masalah ini akan dikelola dengan metode deskriptif dengan teknik korelasional, yang meneliti apakah terdapat hubungan positif antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola softball.

Rencana penelitian yang digunakan dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

X adalah kecepatan

Y adalah kemampuan melempar bola

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa FIK UNIMA Tondano. Sedangkan sampel sebanyak 30 orang dari mahasiswa jurusan POR FIK UNIMA Tondano, yang sudah mengontrak mata kuliah softball (Purposive Sampling).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Untuk mengukur kecepatan gerak tubuh, digunakan *tes lari 50 meter (dash)*. (2) Untuk mengukur kemampuan melempar bola softball, digunakan *softball throw* dari Nurhasan (1986 : 253 & 216). Alat dan perlengkapan tes adalah sebagai berikut: Lapangan, Stopwatch, Bola Softball, Sumpritan, Alat ukur/Meteran dan Alat tulis menulis.

C. Hasil dan Pembahasan

Hipotesa yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah kecepatan gerak tubuh mempunyai hubungan dengan kemampuan melempar bola dalam permainan softball pada mahasiswa FIK UNIMA tahun 2007.

Hipotesis statistik yang dijadikan pedoman dalam pengujian adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \rho \geq 0$$

$$H_A : \rho < 0$$

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis tersebut adalah:

Terima H_0 jika $t_o \geq t_{\alpha} (n-2)$

Tolak H_0 jika $t_o < t_{\alpha} (n-2)$

Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi 0.05 atau taraf kepercayaan 95% dengan derajat bebas $n-2 = 30-2 = 28$ sehingga diperoleh nilai daerah kritis (t tabel) = - 1.70. Nilai t tabel tersebut dipakai sebagai alat pembandingan terhadap t observasi.

Hasil perbandingan antar observasi dengan nilai t tabel (t_{α}) menunjukkan bahwa nilai t observasi lebih kecil dari t_{α} yaitu $t_o = - 6.50 < t_{\alpha} = -1.70$.

Sehingga H_0 ditolak dan H_A diterima.

Artinya kecepatan gerak tubuh mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan melempar bola dalam permainan softball pada mahasiswa FIK UNIMA tahun 2007.

Hasil uji liniaritas data kecepatan gerak tubuh dengan kemampuan melempar bola menunjukkan adanya model regresi linier. Artinya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan fungsional dengan persamaan regresinya adalah:

$$\begin{aligned} \hat{Y} &= a + b(x) \\ &= 143.79 - 13.13(X) \end{aligned}$$

Persamaan ini mengisyaratkan bahwa jika terjadi peningkatan pada variabel kecepatan gerak tubuh maka akan mengakibatkan peningkatan pada variabel Y yaitu kemampuan melempar bola softball secara seimbang pada mahasiswa FIK UNIMA. Dengan kata lain bahwa kecepatan gerak tubuh mempunyai kontribusi terhadap kemampuan melempar bola pada permainan softball sebesar 60.12%. Hal ini lebih diperkuat dengan hasil pengujian hipotesa bahwa benar-benar kecepatan gerak tubuh mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan melempar bola dalam permainan softball, oleh karena itu dalam kerangka memilih atlet softball dan meningkatkan prestasi, maka salah satu variabel yang perlu diperhatikan adalah kecepatan gerak tubuh.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari hasil analisis data dengan menggunakan analisis statistik menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan gerak tubuh dengan kemampuan melempar bola softball mahasiswa FIK UNIMA tahun 2007 telah teruji kebenarannya dengan ditolaknya hipotesis statistik (H_0). Karena perbandingan antara nilai t observasi (t hitung) dengan nilai t tabel yaitu: $t_0 = -6.50 < t_{\alpha} = -1.70$. Sehingga tidak ada alasan untuk menolak H_A .

Dengan demikian kesimpulannya bahwa jika terjadi peningkatan pada variabel kecepatan gerak tubuh maka akan mengakibatkan peningkatan pada kemampuan melempar bola softball secara seimbang pada mahasiswa FIK UNIMA. Dengan kata lain kecepatan gerak tubuh mempunyai kontribusi terhadap kemampuan melampar bola pada permainan softball sebesar 60.12 %.

Saran

1. bagi para pelatih dan pembina olahraga dalam kerangka memilih atlet maupun dalam pelaksanaan peningkatan prestasi, khususnya dalam permainan softball harus lebih memperhatikan masalah kecepatan gerak tubuh.
2. penelitian ini perlu di teliti lebih lanjut dan diuji cobakan kepada sampel yang berbeda, tempat yang berbeda. Tapi pada variabel yang sama pula. Sehingga hasil penelitian yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan gerak tubuh dan kemampuan melempar bola softball lebih teruji.

Daftar Pustaka

- Claude Bouchard, Masalah-Masalah dalam Kedokteran Olahraga dan Coaching (diterjemahkan oleh Moh. Soebrata) Jakarta, 1981.
- Harsono, Coaching dan Apek-aspek Psikologis dalam Coaching, Depdikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, PPLPTK, Jakarta, 1988.
- Houseworth dan Rivkin, Coaching Softball Effectively, (Diterjemahkan oleh Parno), Effhar Offset, Semarang, 1992.
- Kiram Y. P., Belajar Motorik, Depdikbud, Direktorat, Jenderal Pendidikan Tinggi, Jakarta, 1992
- M. B. A. Riduwan dan Akdon, Rumus Dan Data Dalam Aplikasi Statistik, Alfabeta, Bandung, 2005.
- Muhajir, Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek, Penerbit Erlangga, Jakarta, 2004.