

ABSTRAK

PERBANDINGAN *OVERHAND THROW* DAN *SIDEHAND THROW* TERHADAP AKURASI DAN KECEPATAN LEMPARAN DALAM OLAHRAGA SOFTBALL

Habibullah

Melempar merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain *softball* untuk mematenkan atau menahan run/nilai, maka seorang pemain harus menguasai teknik dasar, taktik dan strategi dalam melempar yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan melempar menggunakan *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga softball.

Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota UKM *Softball* Putra UPI. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu *overhand throw* dan *sidehand throw* sebagai variabel bebasnya dan akurasi dan kecepatan lemparan sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes kemampuan melempar. Selanjutnya data yang diperoleh dari tes dan pengukuran tersebut dianalisis dengan menggunakan metode statistika.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh untuk akurasi lemparan yaitu $t(-0,39) < t$ tabel (1,73) dan kecepatan lemparan yaitu $t(-1,16) < t$ tabel (1,73) yang berarti terdapat perbedaan antara keduanya, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: Terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga *softball*. Yang artinya kedua teknik melempar tersebut berbeda, dan *overhand throw* lebih baik.

Oleh karena itu penulis memberikan saran kepada pembina, pelatih dan pemain untuk melatih dan memakai *overhand throw* dan *sidehand throw* tersebut secara merata pada program latihan yang dilakukan agar dapat menguasainya dengan baik.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2009
FPOK UPI Bandung.

