

ABSTRAK

PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN *OVERHANDTHROW* CABANG OLAHRAGA *SOFTBALL*

Oleh
Qisty Hardianti
1400195

Pembimbing :

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penggunaan karet lateks terhadap kecepatan *overhandthrow* cabang olahraga *softball*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan populasi anggota UKM *softball* UPI. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Untuk mendapatkan kelompok eksperimen peneliti menggunakan metode A-B-B-A, sehingga terbagi menjadi dua kelompok. Data diambil menggunakan tes *speed throw* dan diukur menggunakan *velocity speed gun*. data yang didapat diolah menggunakan SPSS versi 16 dengan uji peningkatan menggunakan *paired samples correlation* dan uji perbedaan menggunakan *independent sample test*. Dari uji yang telah dilakukan menunjukkan peningkatan kecepatan pada kedua kelompok namun dengan memberikan latihan menggunakan karet lateks peningkatan kecepatan *overhandthrow* lebih tinggi dibandingkan dengan latihan tanpa menggunakan karet lateks.

Kata kunci : *overhandthrow*, *softball*, karet *latex*

Qisty Hardiani, 2019

**PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA *SOFTBALL***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE EFFECT OF USING LATEX RUBBER ON THE SPEED OF OVERHANDTHROW IN THE SOFTBALL SPORT BRANCH

By:
Qisty Hardianti
1400195

Supervisor :

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

The purpose of this research is to know the effect of exercise using latex rubber for the speed of overhand throwing in softball sports. This research uses an experimental research method by using members from the unit activity of college Softball UPI. The sample used in this research was 20 people with purposive sampling technique. The data were taken using speed to throw test and measured using a velocity gun. To get the experimental group the researcher used the A-B-B-A method, and it's divided into two groups. The data obtained were processed using SPSS version 16 with an increase in the test using a paired sample correlation and different test using the independent sample test. From the tests that have been done, it shows an increase in speed in both groups, but by providing training using latex rubber the increase in speed of the overhand throw is higher than that of exercise without using latex rubber.

Keyword: overhandthrow, softball, latex rubber

