

**PENGARUH LATIHAN *PITCHED BALL* DAN *SOFT TOS BALL* TERHADAP
KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA SOFTBALL
PADA TIM SOFTBALL PUTRA PORPROV
KOTA SEMARANG 2021**

Pradipta Iksal Pangestu

email : Pradiptaiksal@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

In the Semarang City 2021 men's softball team, there are many new players so that punches from new players or new team members still often go wrong. The lack of an exercise program that focuses on hitting makes the hitting results of many athletes not optimal. This study aims to determine the effect of Pitched Ball and soft toss ball exercises on the ability to hit a softball in the Semarang Provincial Porprov Men's Softball Team 2021. The design of this study is a quantitative study. The researcher used an experimental method for a quantitative approach, by designing a two groups pretest-posttest design. The instrument used by the researcher passed the validity and reliability test. The population in this study were all members of the Semarang City men's softball team who visited 14 people. Total Sampling is a technique for obtaining samples where the number of samples is equal to the number of the population. The data analysis technique used in this study is using the t-test with the help of SPSS statistical data analysis. From the results of the analysis, it was found that the t-count value of the pretest and posttest was -2.828 with a sig.(2-tailed) 0.030. So H1 is accepted, it can be said that there is a significant improvement using Pitched Ball practice. From the results of the analysis, the pretest and posttest t-count values were -3.361 with a sig.(2-tailed) 0.015. So that H2 is accepted, it can be said that there is a significant increase using Soft Toss Ball exercises. The results of the exercise calculation show that the improvement in Soft Toss Ball exercises is greater than that of Pitched Ball exercises on the results of softball hitting the softball team of Semarang city. Based on the results of the study, it can be ascertained that the results of the analysis of the influence of Pitched Ball and Soft Toss Ball exercises on the results of hitting a softball on the men's softball team of the Semarang City Province of Semarang 2021.

Keywords: *Pitched Ball, Soft Toss Ball, Tim Softball Putra*

Abstrak

Pada regu softball putra Kota Semarang 2021 ada banyak pemain baru sehingga pukulan dari pemain baru ataupun anggota baru regu masih kerap eror. Minimnya program latihan yang terfokus pada pukulan menjadikan hasil pukulan dari banyak atlet yang tidak optimal. Riset ini bertujuan buat mengenali pengaruh latihan Pitched Ball serta soft tos ball Terhadap Keahlian Memukul Bola Softball pada Regu Softball Putra Porprov Kota Semarang 2021. Desain riset ini berbentuk riset kuantitatif. Periset memakai tata cara eksperimen buat pendekatan kuantitatif, dengan rancangan two groups pretest- posttest design. Instrumen yang digunakan periset melewati uji validitas serta uji reliabilitas. Populasi pada riset ini merupakan anggota regu softball putra Kota Semarang yang berjumlah 14 orang. Total Sampling ialah metode mendapatkan ilustrasi dimana jumlah ilustrasi sama dengan jumlah dari populasi. Metode analisis informasi yang dicoba dalam riset ini ialah memakai uji- t dengan dorongan analisis statistic informasi SPSS. Dari hasil analisis, mengalami nilai t hitung pretest serta posttest merupakan sebesar- 2, 828 dengan sig.(2- tailed) 0, 030. Jadi H1 diterima, bisa disimpulkan kalau terdapat kenaikan yang signifikan memakai latihan Pitched Ball. Dari hasil analisis, didapatkan nilai t hitung pretest serta posttest merupakan sebesar- 3, 361 dengan sig.(2- tailed) 0, 015. Sehingga H2 diterima, bisa disimpulkan kalau terdapat kenaikan yang signifikan memakai latihan Soft Toss Ball. Hasil perhitungan dikenal latihan kalau latihan Soft Toss Ball peningkatannya lebih besar dibanding dengan latihan Pitched Ball pada hasil pukulan bola softball regu softball kota semarang. Bersumber pada hasil riset, bisa disimpulkan kalau hasil analisis menampilkan ada pengaruh latihan Pitched Ball serta Soft Toss Ball terhadap hasil pukulan bola softball pada regu softball putra porprov kota semarang 2021.

Kata Kunci: *Pitched Ball, Soft Toss Ball, Tim Softball Putra*

PENDAHULUAN

Membahas seputar dunia olahraga di dalamnya terdapat cabang olahraga individu juga cabang olahraga beregu, sebagai contoh permainan bola *softball*. *Softball* adalah salah satu cabang olahraga beregu, yang menarik untuk dimainkan karena terdapat teknik-teknik bermain dengan bahasa yang asing serta memakai seragam yang menarik. Antara *softball* dan kasti memiliki kesamaan hanya saja dalam melakukan permainan *softball* membutuhkan konsentrasi penuh dan kecerdasan para pemain untuk penerapan teknik bermain (Suhartini, 2012). *Softball* merupakan permainan olahraga beregu yang lahir di Amerika Serikat, pertama kali diciptakan oleh George Hancock yang berasal dari kota Chicago pada tahun 1887. Awal mula permainan ini sebagai pengganti permainan baseball, oleh sebab itu *softball* lebih lunak apabila dibandingkan dengan permainan baseball, jadi bila dipukul tidak terlalu jauh. Dalam memainkan olahraga *softball* terdapat dua regu dimana setiap regunya berisi 9 orang pemain dan dimainkan dalam 7 babak sering disebut dengan inning (Hafid & Rithaudin, 2011).

Permainan *softball* dimulai ditandai dengan lemparan pelambung (*pitcher*) melempar bola dengan rotasi kearah pemukul (*batter*) yang sudah siap dengan alat pemukul (*bat*). Dari kedua regu ada yang bertugas sebagai regu penjaga (*defence*) dan regu memukul (*offence*). Setiap regu berlomba untuk mendapatkan point dengan cara berlari memutari tiga base (tempat hinggap), pemukul harus berlari dan menyentuh masing-masing base sampai kembali ke home plate. Jika pemukul dapat berlari hingga mencapai home plate maka akan mendapatkan satu poin (Widyastuti, 2009). Ada beberapa teknik dasar dalam permainan olahraga *softball* yang harus dipelajari dan dikuasai, diantaranya : memukul bola, melempar bola, menangkap bola, lari antar base, meluncur. Penguasaan teknik-teknik tersebut sangatlah penting agar dapat memainkan olahraga *softball* dengan baik. Diperlukan adanya latihan yang intens secara berkala dan fokus agar teknik yang dipelajari dapat dikuasai serta digunakan saat permainan dimulai.

Olahraga *softball* memiliki tiga tipe permainan, diantaranya 1) *Fast pitch softball* dalam tipe ini pitcher menjadi penentu permainan. Bola yang dilempar pitcher mempunyai kecepatan maksimum, mirip dengan baseball tetapi berbeda antara gaya lemparan dan pelepasan bola. 2) *Modified pitch softball* dapat juga dinamakan modball adalah permainan menggunakan tipe sedang bertujuan untuk para pemain pemula tidak kaget pada tipe ini pitcher melakukan lemparan diantara fast dan slow pitch. 3) *Slow pitch softball* tipe permainan memberikan kemudahan bagi pemukul untuk memukul bola dilempar dari pitcher yang pelan dan melambung (Utami, 2008).

Olahraga *softball* tersebar dan dapat dikenal diberbagai kota besar di Indonesia, termasuk di kota Semarang. Pada kota Semarang sendiri sudah berdiri tim *softball* putra dimana menjadi salah satu cabor yang akan mengikuti kejuaraan di porprov dengan melakukan latihan rutin yang diselenggarakan oleh tim pelatih dalam satu minggu melakukan tiga kali latihan. Hal tersebut dilakukan supaya menjadi kunci tim *softball* kota Semarang dapat memperoleh emas. Terdapat banyak teknik-teknik dalam olahraga *softball*, salah satunya memukul bola atau batting. Teknik memukul bola menjadi salah

satu kemampuan dasar yang harus dikuasai bagi setiap pemain. Dengan menguasai teknik tersebut ketika memukul bola dengan keras dan terarah dapat mampu memberikan point bagi regunya dan juga membantu rekan regunya dapat mencapai base berikutnya guna memenangkan setiap pertandingan. Dilihat dari begitu pentingnya dalam penguasaan kemampuan memukul bola *softball*, jadi pada proses latihan kemampuan gerak dasar memukul harus ditekankan pada setiap pemain guna mendapatkan pukulan yang baik agar bisa memperoleh poin ataupun membantu rekan satu regu berlari antar base untuk memenangkan setiap pertandingan.

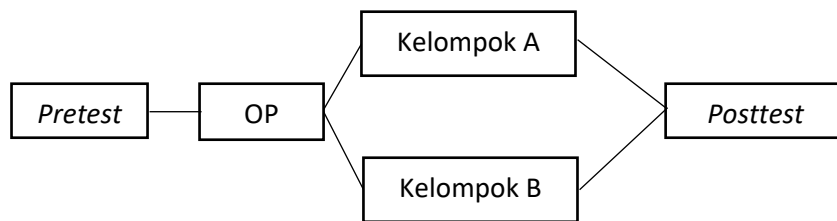
Pada tim *softball* putra Kota Semarang 2021 terdapat banyak pemain baru atau jebolan baru dari Universitas yang ada di Semarang salah satunya UPGRIS sehingga pukulan dari pemain baru atau anggota baru tim masih sering eror, contoh erornya adalah ketika memukul bola *softball* masih belum *impact* terhadap *bat* menjadikan bola melambung ke atas maupun terjun ke bawah sehingga bola lebih mudah ditangkap oleh pemain lawan (*deffence*), berbeda dengan pemain yang pukulannya *impact* mengenai *bat* bola akan terdorong lurus ke depan dengan keras sehingga pemain lawan sulit untuk menangkap bola tersebut. Kurangnya program latihan yang terfokus pada pukulan menjadikan hasil pukulan dari banyak atlet yang tidak maksimal menyebabkan bola yang mudah ditangkap oleh lawan ketika dipertandingan. Teknik *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball* menjadi salah satu variasi ketika melakukan pukulan dalam permainan *softball* dari beberapa macam teknik pukulan yang ada. Pengetahuan akan latihan teknik *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball* terbilang awam bagi sebagian atlet tim *softball* Kota Semarang, oleh karena itu pemberian program latihan teknik memukul ini di tim *softball* putra Kota Semarang bisa mendapatkan hasil yang maksimal pada ajang perlombaan atau pertandingan.

Dari permasalahan di atas, peneliti akan melakukan penelitian pengaruh latihan memukul bola dengan *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball*. Berdasarkan hal tersebut muncul masalah yaitu adakah pengaruh latihan memukul dengan cara *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball* terhadap kemampuan memukul bola *softball* ? Permasalahan yang telah disampaikan diatas merupakan dasar yang dapat melatar belakangi judul penelitian “Pengaruh latihan *Pitched Ball* dan *soft tos ball* Terhadap Kemampuan Memukul Bola *Softball* pada Tim *Softball* Putra Porprov Kota Semarang 2021”

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dapat diucap pula tata cara tradisional, sebab tata cara penelitian ini digunakan telah lumayan lama serta mentradisi. Bawah pendekatan kuantitatif pada filsafat positivisme dimana sudah mencakup kaidah- kaidah ilmiah, antara lain konkret, obyektif, terukur, rasional, serta sistematis. Diucap dengan tata cara

kuantitatif dimana informasi hasil dari riset bisa berbentuk angka- angka dan analisis bersumber pada statistic (Sugiyono, 2015). Periset memakai tata cara eksperimen buat pendekatan kuantitatif, bagi Arikunto(2013) eksperimen ialah sesuatu proses buat mencari ikatan karena akibat atas 2 aspek yang secara terencana mencuat oleh periset dengan kurangi aspek lain yang mengusik. Eksperimen senantiasa dicoba dengan tujuan buat mengenali akibat dari sesuatu perlakuan. Tata cara eksperimen memiliki bertujuan buat memperoleh informasi yang bisa meyakinkan serta mendapatkan dampak yang baik terhadap sesuatu variabel. Perihal ini dicoba dengan metode membagikan latihan memukul memakai metode *pitcher ball* serta *Soft Toss Ball*. Serangkaian tata cara riset yang dijalankan dalam riset ini ialah memakai experimental design dengan rancangan *two groups pretest- posttest design*. Rancangan periset dalam riset ini selaku berikut



Gambar 3.1 *two groups pretest-posttest design*

Keterangan :

Pretest : Tes awal memukul bola *softball*

Posttest : Tes akhir memukul bola *Softball*

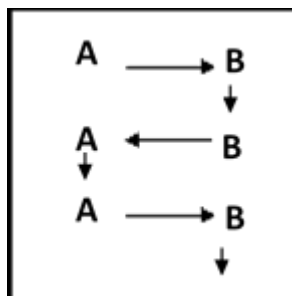
OP : *Ordinal Pairing*

Kelompok A : Kelompok latihan *Pitched Ball*

Kelompok B : Kelompok latihan *Soft Toss Ball*

Menurut Sugiyono (2015) bahwa populasi merupakan daerah generalisasi berbentuk : subjek atau obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian menarik simpulan. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh anggota tim *softball* putra Kota Semarang yang berjumlah 14 orang. Menurut Sugiyono (2015) menjelaskan bahwasanya sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel dalam penelitian ini bahwa setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Dalam memperoleh sampel menggunakan beberapa macam teknik, pada penelitian ini digunakan teknik Total Sampling. Total Sampling merupakan teknik memperoleh sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah dari populasi. Oleh karena itu seluruh atlet dengan jumlah 14 orang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Kelompok dibagi berdasarkan rangking dari hasil *pretest* mulai dari nilai tertinggi sampai terendah, lalu melakukan pembagian kelompok eksperimen dengan diurutkan secara ordinak pairing berdasarkan pola A-B-B-A. Menurut Sugiyono (2015) bahwa menggunakan cara tersebut supaya setiap kelompok memiliki kemampuan yang sepadan. Inilah gambaran pembagian kelompok sesuai hasil rangking sebagai berikut.



Gambar 3.2 Ordinal Pairing

Definisi operasional untuk penelitian ini melihat dari program latihan pada tim *softball* putra Kota Semarang yang terdapat program latihan memukul, adapun untuk tahapannya yaitu latihan memukul, latihan *Pitched Ball*, latihan *Soft Toss Ball*.

Variabel penelitian merupakan sesuatu dengan bentuk apa saja yang diresmikan periset agar dipahami untuk mendapatkan data tentang suatu perihal, selanjutnya mendapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2015). Variabel bebas ialah variabel dapat berpengaruh serta berubahnya ataupun timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2015). Variabel bebas dalam riset ini adalah latihan *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball*. Variabel terikat merupakan variabel yang muncul akibat diterapkannya variabel bebas, variabel terikat pada riset ini merupakan hasil pukulan bola *softball* tim kota Semarang.

Riset ini memakai metode pengumpulan data Tes. Bagi Arikunto (2013) kalau tes merupakan metode yang digunakan periset buat mengukur kemampuan dasar dan pencapaian sesuai dengan aturan-aturan yang telah ditentukan. Tes dilakukan saat *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui hasil latihan *Pitched Ball* serta *Soft Toss Ball* pada pukulan bola *softball* saat sebelum diberikan *treatment* serta sehabis diberikan *treatment*.

Instrumen yang digunakan riset ini yaitu Instrumen Tes. Instrumen dalam riset ini ialah hasil pukulan bola *softball* dengan latihan menggunakan teknik *Pitched Ball* serta *Soft Toss Ball* untuk mendapatkan hasil pukulan bola *softball* tim putra *softball* Kota Semarang, keberadaan instrumen sangat penting dikarenakan berkaitan dengan hasil tes akhir yaitu hasil pukulan atlet *softball* putra Kota Semarang. Instrumen pada penelitian ini antara lain alat yang digunakan, testor, dan prosedur penelitian berupa *pretest*, *treatment*, dan *Posttest*.

Pretest dilakukan satu kali bagi masing-masing kelompok sebelum dilakukan *treatment* agar memperoleh nilai awal pukulan atlet pada latihan memukul bola *softball* menggunakan teknik *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball*. Setelah *pretest* dilakukan kemudian peneliti memberikan *treatment* yaitu latihan menggunakan *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball*, yang dilaksanakan selama empat minggu untuk setiap minggu diadakan 4 kali pertemuan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam 16 kali pertemuan, untuk setiap pertemuan dilaksanakan selama 90 menit dengan rincian waktu pemanasan selama 10 menit, melakukan program latihan selama 70 menit, dan 10 menit untuk pendinginan. Latihan yang digunakan adalah latihan menggunakan teknik *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball*. Posttest merupakan tes diakhir penelitian dimana pelaksanaannya sama seperti tes awal dengan cara tes hasil pukulan bola pada atlet *softball* putra Kota Semarang. Bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pukulan setelah diberikan treatment.

Table 3.1
Tabel penskoran tes pukulan bola *softball*

No	Nama	Hasil Pukulan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Cara Penskoran

1. Skor 5 apabila hasil pukulan jatuh di area *Outfield*
2. Skor 3 apabila hasil pukulan jatuh di area *Infield*
3. Skor 1 apabila hasil pukulan *foul ball* dan hanya mengenai kontak *bat*
4. Skor 0 apabila pemukul tidak dapat memukul

Table 3.2
Skala penskoran

Skor	Nilai
$33 \leq 50$	Baik
$17 \leq 33$	Cukup
$0 \leq 17$	Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tim *Softball* putra Kota Semarang dengan jadwal latihan selama satu minggu, pertemuan dilakukan selama 4 kali yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu, kemudian minggu dengan total sebanyak 16 kali pertemuan. Penelitian ini dimulai dari tanggal 6 September 2022 sampai dengan 2 Oktober 2022. Setelah diperoleh data dari

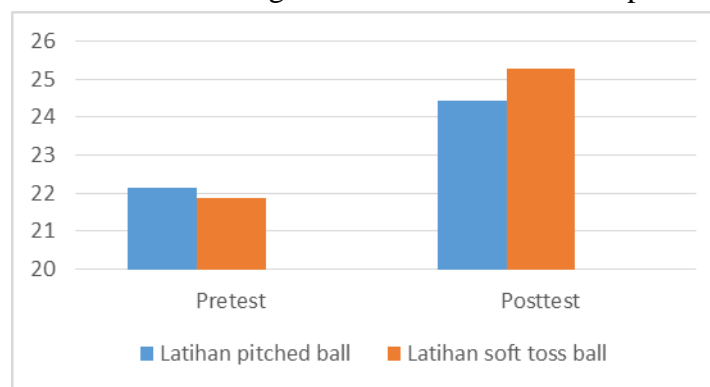
pretest dan data posttest peneliti menguraikan dan menghitung menggunakan SPSS 16. Selanjutnya data dapat dipaparkan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Berikut deskripsi data setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 16.

Tabel 4.1 Deskriptif Data

No	Kategori	Pretest latihan <i>Pitched Ball</i>	Posttest latihan <i>Pitched Ball</i>	Pretest latihan <i>Soft Toss Ball</i>	Posttest latihan <i>Soft Toss Ball</i>
1	<i>Mean</i>	22,14	24,43	21,86	25,29
2	<i>Median</i>	22	24	22	28
3	Sum	115	171	153	177
4	Skor tertinggi	34	33	30	30
5	Skor terendah	15	18	14	18
6	Standar deviasi	6,46	4,86	6,04	4,88

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa rata-rata pukulan atlet *softball* putra Kota Semarang kelompok latihan *Pitched Ball* mengalami peningkatan setelah dilakukan treatment dari *pretest* 22,14 menjadi 24,43. Kemudian, hasil yang diperoleh dari kelompok latihan *Soft Toss Ball* mengalami peningkatan setelah dilakukan treatment dari *pretest* 21,86 menjadi 25,29. Jika dilihat berdasarkan gambar dengan bentuk diagram batang, sebagai berikut.

Gambar 4.1 Diagram rata-rata semua kelompok



Dari hasil diagram tersebut, bahwa hasil peningkatan dari kelompok latihan *Pitched Ball* dari *pretest* dan *posttest* sebesar 2,29. Jika dilihat dari kelompok latihan *Soft Toss Ball* hasil pretest dan posttest mengalami peningkatan sebesar 3,43. Peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan kelompok latihan *Soft Toss Ball* lebih besar peningkatannya jika dibandingkan dengan kelompok latihan *Pitched Ball*.

Uji normalitas berguna untuk menentukan uji statistik apa bisa digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.2
Uji Normalitas

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Latihan	<i>Pretest</i>	.186	7	.200*	.930	7	.549
<i>Pitched Ball</i>	<i>Posttest</i>	.179	7	.200*	.951	7	.739
Latihan	<i>Soft Pretest</i>	.167	7	.200*	.936	7	.602
<i>Toss Ball</i>	<i>Posttest</i>	.282	7	.098	.852	7	.127

Pengujian normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirov dengan aplikasi SPSS. Hasil yang didapatkan pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai sig > 0,05 dapat diartikan bahwa data bobot yang diperoleh berdistribusi normal.

Uji homogenitas berguna untuk mengetahui variabel tersebut bersifat homogen. Hasil uji homogenitas varians data penelitian terdapat pada tabel berikut.

Tabel 4.3
Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Latihan <i>Pitched Ball</i>	.514	1	12	.487
Latihan <i>Soft Toss Ball</i>	.127	1	12	.728

Berdasarkan tabel 4.3, bahwa homogenitas varians dari latihan *Pitched Ball* yang dihasilkan dengan nilai *levene statistic* 0.514 dan nilai sig 0,487 > 0,05 maka peneliti menyimpulkan bahwa untuk hasil pukulan tim *softball* putra Kota Semarang memiliki varians yang sama (homogen). Kemudian, untuk homogenitas varians dari latihan *Soft Toss Ball* yang dihasilkan dengan nilai *levene statistic* 0.127 dan nilai sig 0,728 > 0,05 maka peneliti juga menyimpulkan bahwa hasil pukulan tim *softball* memiliki varians yang sama (homogen).

Uji hipotesis yang dilakukan agar mengetahui adakah pengaruh peningkatan terhadap hasil pukulan bola *softball* saat melalui latihan *Pitched Ball* dan latihan *Soft Toss Ball* di Tim *Softball* putra Kota Semarang. Dasar pengambilan keputusan jika nilai Sig.(2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* sedangkan jika nilai Sig.(2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil perhitungan masing-masing kelompok.

Uji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *Pitched Ball* digunakan untuk mengetahui bagaimana pemberian latihan *Pitched Ball* adakah pengaruh terhadap peningkatan pukulan. Uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test) dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.4 Perbedaan *pretest* dan *posttest* latihan *Pitched Ball*

Data	Df	Mean	T hitung	T Tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	6	-2,286	-2,828	2,447	0,030	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa :

(Ho) : Tidak ada pengaruh latihan *Pitched Ball* dan terhadap hasil pukulan bola softball pada tim softball putra kota Semarang 2021.

(H1) : Ada pengaruh latihan *Pitched Ball* dan terhadap hasil pukulan bola softball pada tim softball putra kota Semarang 2021.

Kriteria penerimaan Ho :

Ho diterima jika $t_{tabel} < t_{hitung}$ atau sig. $> 0,05$

Ha diterima jika $t_{tabel} < t_{hitung}$ atau sig. $< 0,05$

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05, banyak sampel 7 atlet diperoleh $t_{tabel} = 2,447$. Dari hasil analisis, didapati nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -2,828 dengan sig.(2-tailed) 0,030. Jadi H1 diterima, maka bisa disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan pukulan saat melakukan pukulan bola *softball* atlet di tim *softball* kota semarang menggunakan latihan *Pitched Ball*.

Uji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *Pitched Ball* digunakan agar dapat mengetahui apakah pemberian latihan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan pukulan saat melakukan pukulan. Uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut.

Tabel 4.5 Perbedaan *pretest* dan *posttest* latihan *Soft Toss Ball*

Data	Df	Mean	T hitung	T Tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	6	-3,429	-3,361	2,447	0,015	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa :

(Ho) : Tidak ada pengaruh latihan *Soft Toss Ball* dan terhadap hasil pukulan bola *softball* pada tim *softball* putra kota Semarang 2021.

(H2) : Ada pengaruh latihan *Soft Toss Ball* dan terhadap hasil pukulan bola *softball* pada tim *softball* putra kota Semarang 2021.

Kriteria penerimaan H_0 :

H_0 diterima jika $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ atau $\text{sig.} > 0,05$

H_a diterima jika $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ atau $\text{sig.} < 0,05$

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$, banyak sampel 7 atlet diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,447$. Dari hasil analisis, didapatkan nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -3,361 dengan sig.(2-tailed) 0,015. Sehingga H_2 diterima, maka bisa disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan pukulan saat melakukan pukulan bola *softball* atlet di tim *softball* putra kota Semarang menggunakan latihan *Soft Toss Ball*.

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah ada, berikutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan hasil latihan *Pitched Ball* berpengaruh terhadap pukulan atlet. Kelompok latihan *Pitched Ball* ada pengaruh yang lebih baik dari sebelum dan sesudah diberikan treatment latihan *Pitched Ball*, bahwa *mean* sebelum diberikan *treatment* diperoleh nilai 22,14 , nilai median 22 , nilai *sum* 115 , skor tertinggi 34 , skor terendah 15 dan nilai simpangan baku (standar deviasi) 6,46. Sedangkan nilai *posttest* latihan *Pitched Ball* sesudah dilakukan *treatment* diperoleh nilai *mean* 24,43 , nilai median 24 , nilai *sum* 171 skor tertinggi 33 , skor terendah 18, serta nilai simpangan baku (standard deviasi) 4,86. Bisa disimpulkan bahwa hasil *mean* kelompok latihan *Pitched Ball* dari *pretest* sebesar 22,14 menjadi nilai *posttest* sebesar 24,43. Setelah dilakukan uji hipotesis diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* sebesar -2,828 dengan sig.(2-tailed) 0,030; disisi lain terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -2,286 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari hasil pukulan atlet *softball* putra kota Semarang melalui latihan *Pitched Ball*.

Berikutnya, pembahasan hasil latihan *Soft Toss Ball* benar terdapat pengaruh terhadap pukulan atlet. Kelompok latihan *Soft Toss Ball* terdapat pengaruh yang lebih baik dari sebelum dan sesudah dilakukan treatment latihan *Soft Toss Ball* dengan pembahasan bahwa *mean* sebelum diberikan treatment diperoleh nilai 21,86 , nilai median 22 , nilai *sum* 153 , skor tertinggi 30 , skor terendah 14 dan nilai simpangan baku (standar deviasi) 6,04. Sedangkan nilai *posttest* latihan *Pitched Ball* setelah dilakukan treatment diperoleh nilai *mean* 25,29 , nilai median 28 , nilai *sum* 177 , skor tertinggi 30 , skor terendah 18, serta nilai simpangan baku (standard deviasi) 4,88. Bisa disimpulkan bahwa hasil *mean* kelompok latihan *Pitched Ball* dari *pretest* sebesar 21,86 menjadi nilai *posttest* sebesar 25,29. Setelah dilakukan uji hipotesis paired sample t-test pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* sebesar -3,361 dengan sig.(2-tailed) 0,015; disisi lain juga terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -3,429 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada hasil pukulan atlet *softball* kota Semarang melalui latihan *Soft Toss Ball*.

Dari hasil observasi diketahui bahwasanya pukulan pemain tim *softball* putra kota Semarang rata-rata masih kurang, setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan program latihan *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball* kemampuan memukul tim kota *softball* putra Semarang mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan

(*treatment*) dengan program latihan *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball* berpengaruh pada hasil pukulan pemain pada tim *softball* putra kota semarang.

Latihan *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball* berpengaruh baik terhadap hasil pukulan atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan tersebut sangat efektif untuk meningkatkan hasil pukulan *softball*, karena metode latihan *Pitched Ball* digunakan untuk berlatih membaca arah datangnya bola yang digulirkan sehingga atlet bisa berkonsentrasi dalam melakukan pukulan ketika sedang berada dalam situasi game, sedangkan untuk metode latihan *Soft Toss Ball* digunakan untuk berlatih membaca titik tercepat berhentinya bola sehingga atlet bisa berkonsentrasi membaca titik tercepat bola berhenti serta melatih koordinasi mata ketika sedang dalam situasi game untuk memungkinkan pukulan bola mengenai *impact* terhadap *bat* sehingga menghasilkan pukulan yang melambung jauh. Peneliti memberi kesimpulan bahwasannya kedua perlakuan program latihan saling bersinambungan agar menghasilkan pukulan bola *softball* yang maksimal. Hasil perhitungan diketahui bahwa latihan *Soft Toss Ball* lebih meningkat jika daripada dengan latihan *Pitched Ball* pada hasil pukulan bola pada tim *softball* putra kota semarang.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan paparan dari pembahasan mengenai pengaruh latihan *Soft Toss Ball* dan latihan *Pitched Ball* terhadap hasil pukulan bola *softball* pada tim *softball* porprov putra kota semarang. Terdapat pengaruh dari latihan *Pitched Ball* terhadap hasil pukulan atlet dengan hasil pretest sebesar 22,14 menjadi posttest sebesar 24,43 dan hasil uji t diperoleh hasil nilai sig.(2-tailed) $0,030 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima. Terdapat pengaruh dari latihan *Soft Toss Ball* terhadap hasil pukulan atlet dengan hasil pretest sebesar 21,86 menjadi posttest sebesar 25,29 dan hasil uji t diperoleh hasil nilai sig.(2-tailed) $0,015 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima. Terdapat pengaruh latihan *Pitched Ball* dan *Soft Toss Ball* terhadap hasil pukulan bola *softball* pada tim *softball* putra porprov kota semarang 2021.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah untuk para atlet agar lebih meningkatkan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan power saat memukul bola *softball*, untuk pelatih diharapkan memilih latihan *Soft Toss Ball* dan *Pitched Ball* untuk metode latihan dalam program latihan memukul bola *softball*, untuk peneliti selanjutnya sebaiknya tidak hanya meneliti jenis latihan saja dalam meningkatkan hasil pukulan, tetapi juga meneliti variabel berbeda yang bisa mempengaruhi hasil pukulan bola *softball*.

DAFTAR PUSTAKA

- Suhartini, B. (2012). Mengenal Olahraga Softball. <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cts=133>

[1391110170&ved=0CDIQFjAC&url=http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131655987/MENGENAL_OLAHRAGA_SOFTBALL.pdf&ei=HmpbT56NIZHJrQeD-LmTDA&usg=AFQjCNEjDthKmvqqpUp5R2tZHZqEeJssGg&sig2=](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131655987/MENGENAL_OLAHRAGA_SOFTBALL.pdf&ei=HmpbT56NIZHJrQeD-LmTDA&usg=AFQjCNEjDthKmvqqpUp5R2tZHZqEeJssGg&sig2=)

- Hafid, T., & Rithaudin, A. (2011). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Widyastuti, E. (2009). Softball dan Baseball. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Utami, H. P. (2008). Permainan Kasti dan Sejenisnya. Jakarta: Ganeca Exact.
- Sumintarsih. (2012). Prinsip – Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. Proceeding Seminar Nasional PPs UNY, 425–434.
- http://repository.upnyk.ac.id/7357/1/sumintarsih3_0001.pdf
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In Alfabeta (Issue 465).
- Arikunto, S. (2013). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sudjana. (2002). Metode Statistik.
- Aqobah, Q. J., Ali, M., & Nugroho, A. I. (2021). Pengaruh latihan *Soft Toss Ball* terhadap hasil pukulan dalam cabang olahraga softball. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.13561>
- Nurbiantoro, P. W. (2018). Pengaruh Latihan Batting Tee Terhadap Hasil Pukulan Softball Team Universitas PGRI Semarang. *Seminare Nasional Keindonesiaan III Tahun 2018, Penguatan*, 611–613.