



PENGARUH LATIHAN *KNEELING THROW* DAN *RUNNING
THROW* TERHADAP AKURASI LEMPARAN
INFIELDER BASEBALL

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk
mencapai gelar Sarjana Studi Ilmu Keolahragaan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh :

Dedi Kurniawan

6211411136



**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Dedi Kurniawan. 2015. Pengaruh Latihan *Kneeling throw* dan *Running throw* terhadap Akurasi Lemparan Infielder *Baseball* Pada Pemain *Baseball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2015. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing. Drs. Prpto Nugroho, M.Kes.

Kata kunci : Akurasi, Lemparan Infielder *Baseball*

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana Pengaruh latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball* pada Pemain *Baseball* Unnes di Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pengaruh dan Pengaruh latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball* pada pemain *baseball* Unnes.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain *baseball* di UKM *Softball-Baseball* Universitas Negeri Semarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 peserta. Teknik penarikan sampel menggunakan pola M-S/*Match Subject*. Variabel penelitian ini adalah, latihan *kneeling throw*, *running throw* dan akurasi lemparan *infielder baseball*. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen pretest-posttest design dengan penilaian berdasarkan *Overhand throw for accuracy test* untuk keterampilan psikomotorik dan Skala Lajuan Keterampilan melempar *overhand* untuk keterampilan afektif Analisis data penelitian menggunakan deskriptif persentase.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kelompok 1 yang telah diberi perlakuan latihan *kneeling throw* memiliki peningkatan akurasi lemparan sebesar 63,2 % untuk keterampilan psikomotorik dan 7,3% untuk keterampilan afektif. Kemudian pada kelompok dua setelah diberi perlakuan latihan *running throw* memiliki peningkatan akurasi lemparan sebesar 57,1% untuk keterampilan psikomotorik dan 4,0% untuk keterampilan afektif.

Simpulan dari hasil penelitian yang sudah dianalisis menunjukkan bahwa kelompok latihan *kneeling throw* maupun *running throw* memiliki peningkatan keterampilan psikomotorik dan afektif dalam akurasi lemparan *infielder baseball* setelah diberi perlakuan, dari kedua kelompok tersebut kelompok *kneeling throw* memiliki persentase peningkatan yang lebih tinggi dari segi keterampilan psikomotorik maupun afektif, namun karena pengaruh persentase peningkatan keterampilan dari kedua latihan sangat sedikit, maka kedua latihan sama baiknya digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan akurasi lemparan *infielder baseball*. Saran dari hasil penelitian : 1) bagi pelatih hendaknya secara terprogram memberikan latihan *kneeling throw* dan *running throw*, 2) bagi atlet agar melatih akurasi lemparan secara rutin agar dapat menampilkan kualitas permainan yang lebih baik.

ABSTRACT

Dedi Kurniawan. 2015. Effect of Exercise and Running Kneeling throw throw to throw accuracy infielder Baseball In Semarang State University Baseball Player of the Year 2015. Thesis. Department of Sport Science Faculty of Sport Science, State University of Semarang. Tutors. Drs. Prpto Nugroho, Kes.

Keywords: Accuracy, Shot infielder Baseball

The problem in this research is how Influence throw kneeling exercises and running throw to throw accuracy infielder baseball at Baseball Players Unnes in Semarang State University. This study aims to provide information about the influence and Effects of the throw and running exercises kneeling throw to throw accuracy baseball infielder in baseball players Unnes.

The study population was all baseball players in Softball-Baseball Semarang State University club. The sample in this research were 30 participants. Sampling technique using pattern MS / Match Subject. The variables of this study is that exercise kneeling throw, throw and running accuracy baseball infielder throws. The research method used experimental method pretest-posttest design with an assessment based on an overhand throw for accuracy test for psychomotor skills and Scale Lajuan overhand throwing skills for affective skills Research data analysis using descriptive percentages.

Results from the study showed that the first group that had been treated throw kneeling exercises have increased accuracy of the throw by 63.2% to 7.3% and psychomotor skills for affective skills. Then the two groups after the treatment was given running exercises throw has increased accuracy of the throw of 57.1% for psychomotor skills and 4.0% for affective skills.

Conclusions from the results penelitian already analyzed showed that the exercise group kneeling throw or running throw at increased psychomotor skills and affective in the accuracy of the throw infielder baseball after being given treatment, both groups are groups of kneeling throw percentage higher increase in terms of psychomotor skills and affective but because of the influence of the percentage increase in the skills of the two exercises very little, then both equally well be used as a training exercise methods to improve the accuracy of baseball infielder throws. Suggestions of the research: 1) the coach should be programmed providing kneeling exercises and running throw throw, 2) the accuracy of the throw athletes to train on a regular basis in order to show the quality of games or better.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dedi Kurniawan
NIM : 6211411136
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *KNEELING THROW* DAN *RUNNING THROW* TERHADAP AKURASI LEMPARAN *INFIELDER BASEBALL*.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Agustus 2015

Yang menyatakan,



Dedi Kurniawan
NIM. 621141136

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Kneeling Throw* dan *Running Throw* terhadap Akurasi Lemparan *Infielder Baseball* pada UKM *Softball-Baseball Unnes 2015*" ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

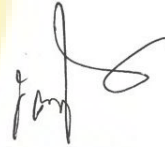
Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang



Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715199403 1 001

Dosen Pembimbing



Drs. Prpto Nugroho, M.Kes
NIP. 19541230985031004

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

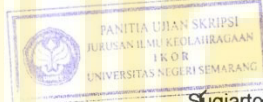
PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Dedi Kurniawan NIM 6211411136 Progam Studi Ilmu Keolahragaan Judul Pengaruh Latihan *Kneeling Throw* dan *Running Throw* terhadap Akurasi Lemparan *Infielder Baseball* telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at, tanggal 25 September 2015.



Ketua
Dr. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

Panitia Ujian



Sekretaris

Sugiarto, S.Si, M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes
NIP. 195512291988101001
2. Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 196907151994031001
3. Drs. Prapto Nugroho, M.Kes
NIP. 19541230985031004

(Ketua)

(Anggota)

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Kebenaran dan Pembeneran adalah suatu kata yang hampir sama namun berbeda makna, carilah kebenaran maka keberhasilan datang dengan sendirinya”

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ❖ Kedua orang tua saya, yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan berupa materi dan moral.
- ❖ Kakak saya dan Kedua adik saya yang selalu menjadi semangat.
- ❖ Teman-teman seperjuangan Jurusan IKOR 2015, dan juga Almamater FIK UNNES.
- ❖ Teman-Teman UKM Softball-Baseball yang selalu memberi semangat.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball*”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata Satu untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta kerjasama dari semua pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Prpto Nugroho, M.Kes sebagai dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal

Ilmu dan Pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Pelatih dan Teman-teman di UKM Softball-Baseball Unnes yang telah membantu terselenggaranya penelitian.
7. Orang tua saya dan kerabat yang telah memotivasi dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Teman-teman IKOR angkatan 2011 yang selalu mendoakan dan memotivasi kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PENEGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Permainan <i>baseball</i>	8
2.1.2 Fasilitas Permainan.....	9
2.1.3 Teknik Dasar Bermain <i>baseball</i>	11
2.1.4 Pemain <i>Infielder baseball</i>	15
2.1.5 <i>Kneeling Throw</i>	15
2.1.6 <i>Running Throw</i>	17
2.1.7 <i>Kelebihan dan Kekurangan Latihan Kneeling Throw</i>	18
2.1.8 <i>Kelebihan dan Kekurangan Latihan Running Throw</i>	19
2.1.9 <i>Overhand Throw For Accuracy</i>	19
2.2 Kerangka Berfikir	19
2.3 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Populasi Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	25
3.4 Instrumen Penelitian	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	29

3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	29
3.8 Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Data	31
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	51
4.1.3 Hasil Analisis Data	53
4.2 Pembahasan.....	69
4.2.1 Pengaruh Latihan Kneeling Throw dan Running Throw	70
4.2.2 Perbedaan Peningkatan akurasi lemparan	
dari kedua Latihan	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	74
5.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	77



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Uji Validitas <i>Overhand throw for accuracy test</i>	27
2. Uji Validitas skala lajuan lemparan overhand.....	27
3. Uji Reliabilitas Instrument penelitian.....	28
4. Data keterampilan psikomotorik akurasi lemparan	31
5. Data keterampilan Afektif akurasi lemparan.....	32
6. Kategorisasi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Kneeling throw</i>	34
7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Kneeling throw</i>	35
8. Kategorisasi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Kneeling throw</i>	37
9. Distribusi Frekuensi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Kneeling throw</i>	37
10. Kategorisasi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Running throw</i>	39
11. Distribusi Frekuensi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Running throw</i>	39
12. Kategorisasi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Running throw</i>	41
13. Distribusi Frekuensi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Running throw</i>	42
14. Kategorisasi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Kneeling throw</i>	43
15. Distribusi Frekuensi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Kneeling throw</i>	44
16. Kategorisasi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder</i> <i>baseball</i> Sesudah Latihan <i>Kneeling throw</i>	46

17. Distribusi Frekuensi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Kneeling throw</i>	46
18. Kategorisasi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Running throw</i>	48
19. Distribusi Frekuensi Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Running throw</i>	48
20. Kategorisasi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Running throw</i>	50
21. Distribusi Frekuensi Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Running throw</i>	50
22. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel	52
23. Rangkuman Hasil Uji Varians Populasi	53
24. Uji Perbedaan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball Pre-test</i> pada Latihan <i>Kneeling throw</i> dan <i>Pre-test</i> Latihan <i>Running Throw</i>	54
25. Uji Perbedaan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball Pre-test</i> pada Latihan <i>Kneeling throw</i> dan <i>Pre-test</i> Latihan <i>Running Throw</i>	55
26. Uji Perbedaan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball Pre-test - Post-test</i> pada Latihan <i>Kneeling throw</i>	57
27. Uji Perbedaan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball Pre-test – Post-test</i> pada Latihan <i>Kneeling throw</i>	59
28. Uji Perbedaan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball Pre-tes – Post-test</i> Pada Latihan <i>Running throw</i>	60
29. Uji Perbedaan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball Pre-tes – Post-test</i> Pada Latihan <i>Running throw</i>	62
30. Uji Perbedaan Keterampilan Psikomotorik Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Pada Kelompok <i>Kneeling throw</i> dan <i>Running throw</i> Sesudah Diberi Pelatihan	63
31. Uji Perbedaan Keterampilan Afektif Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i> Pada Kelompok <i>Kneeling throw</i> dan <i>Running throw</i> Sesudah Diberi Pelatihan.....	64

32. Peningkatan Akurasi Lemparan <i>Infielder baseball</i>	66
33. Uji Signifikansi simultan keterampilan psikomotorik.....	68
34. Uji Signifikansi simultan keterampilan afektif.....	68



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan <i>Baseball</i>	10
2. Lemparan atas.....	12
3. Lemparan Side arm	14
4. Kneeling Throw	16
5. Sketsa gambar lapangan tes akurasi.....	21
6. Diagram Keterampilan Psikomotorik Akurasi lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Kneeling throw</i>	36
7. Keterampilan Afektif Akurasi lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Kneeling throw</i>	38
8. Keterampilan Psikomotorik Akurasi lemparan <i>Infielder</i> <i>baseball</i> Sebelum Latihan <i>Running throw</i>	40
9. Keterampilan Afektif Akurasi lemparan <i>Infielder baseball</i> Sebelum Latihan <i>Running throw</i>	42
10. Keterampilan Psikomotorik Akurasi lemparan <i>Infielder</i> <i>baseball</i> Sesudah Latihan <i>Kneeling throw</i>	45
11. Keterampilan Afektif lemparan <i>Infielder baseball</i> sesudah Latihan <i>Kneeling throw</i>	47
12. Keterampilan Psikomotorik Akurasi lemparan <i>Infielder</i> <i>baseball</i> Sesudah Latihan <i>Running Throw</i>	49
13. Keterampilan Afektif Akurasi lemparan <i>Infielder baseball</i> Sesudah Latihan <i>Running Throw</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	78
2. Surat ijin penelitian	79
3. Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian.....	80
4. Data Pre-Test	81
5. Data Post-Test.....	82
6. Daftar Kehadiran Peserta Treatment	83
7. Program Latihan Kelompok 1 (Kneeling Throw).....	85
8. Program Latihan Kelompok 2 (Running Throw)	90
9. Overhand Throw for Accuracy Test.....	95
10. Skala Lajuan Lemparan.....	97
11. Dokumentasi.....	99



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bisbol atau dikenal dengan *baseball* adalah sejenis olahraga kasti dari Amerika, olahraga ini dimainkan oleh dua tim. Pelempar (*pitcher*) dari tim yang melempar berusaha melempar bola yang disebut bola bisbol, sedangkan pemain (*batter*) dari tim yang memukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Tim yang melempar berusaha menangkap bola yang dipukul oleh tim yang melempar. Tim yang memukul mendapatkan angka dengan cara lari berlawanan arah dengan jarum jam untuk pulang ke home plate setelah menyentuh marka dipermukaan lapangan bisbol yang disebut *base*. *Baseball* juga disebut *hardball* untuk membedakannya dengan *softball* (Hesti P Utami, 2008:25).

Pada saat ini olahraga *baseball* hanya populer di kota-kota besar, hal ini disebabkan karena mahal dan langkanya peralatan dan lapangan yang di butuhkan untuk permainan *baseball*. Dalam permainan *baseball* ada dua zona bertahan yang harus diisi oleh tim penjaga atau *defense* yaitu zona *infield* dan zona *outfield*. Hesti P Utami (2008:35) menjelaskan bahwa pemain *infielder* terdiri dari *First Baseman*, *Second Baseman*, *Third Baseman* dan *Shortstop*. Sedangkan di zona *outfield* terdiri dari 3 pemain, yaitu *Right Outfielder*, *Center Outfielder* dan *Left Outfielder*. Jadi dapat digolongkan pemain yang berada di zona *infield* dan *outfield* memiliki teknik lemparan yang berbeda, hal ini dikarenakan jarak lemparan yang sangat berbeda. Melempar bola merupakan bagian yang terpenting dalam permainan *baseball* dan

softball, teknik melempar dapat dilakukan dengan berbagai cara, unsure utama yang diperhatikan dalam melempar antara lain, : kekuatan (*power*), kecepatan melempar, arah bola dan ketepatan sasaran. Lemparan bola ada beberapa macam yaitu : lemparan atas (*overhand*), lemparan samping (*side arm*), dan lemparan bawah (*underhand throw*) (Endang Widyastuti, 2009:17).

Bagi *infielder baseball* (*first baseman*, *Second baseman*, *third baseman* dan *shortsop*) harus melempar dengan target yang cukup rendah dan datar agar mudah untuk mematikan pelari, disamping itu, situasi *game* yang sangat cepat membuat pemain *infield* dituntut untuk melempar bola dengan tepat dan cepat dalam posisi apapun, seperti berlari, berlutut maupun melayang diudara. Menurut Hay (1989:2-3) dan Noren (2005:67) dalam jurnal ilmiah Soegiyanto (2010:281) menjelaskan bahwa tampilan atau hasil yang baik tidak selalu merupakan akibat dari teknik yang benar karena besar kemungkinan hal tersebut hanya merupakan keberuntungan atau ketidaksengajaan belaka. Ketepatan dalam menampilkan teknik suatu gerakan merupakan modal dasar bagi setiap orang yang mempelajari suatu bentuk keterampilan gerak karena melalui penguasaan teknik gerakan yang baik akan membuka peluang untuk memaksimalkan potensi dan mengembangkan teknik gerakan itu sendiri.

Peningkatan keterampilan melempar bagi *infielder baseball* merupakan hal yang sangat penting, dalam hal ini diperlukan metode latihan yang yang tepat, efisien dan variatif. Pembinaan *baseball* di Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu unsur pokok kekuatan tim Kota Semarang maupun Jawa Tengah. Untuk peningkatan prestasi Tim *baseball* Unnes perlu pembinaan yang intensif terutama

pembinaan pemainnya, beberapa yang harus dibina antara lain faktor mental, teknik dan fisik. Selama ini dalam latihan teknik lemparan belum maksimal, banyak anggapan dari pemain bahwa saat pemanasan lempar-tangkap sudah mewakili untuk meningkatkan akurasi lemparan. Anggapan tersebut ternyata kurang tepat, karena pemain *infield baseball* harus memiliki akurasi yang bagus dalam keterampilan lemparan *infield*. Lemparan *infielder* pada saat *game* dibutuhkan lemparan yang cepat dan target yang rendah sekitar lutut penjaga *base* atau penangkap bola, sedangkan pada pemanasan lempar tangkap cenderung memiliki target yang tinggi, sekitar kepala si penangkap.

Michael M. Okihiro (2011:36) menyatakan bahwa latihan melempar dalam posisi berlutut merupakan latihan yang sangat baik, dengan berlutut dapat belajar bagaimana melempar dengan memutar pinggul dan mengayunkan lengan lempar, sehingga gerak dasar dalam melempar bisa dikuasai. Cara melakukan latihan *kneeling throw* menurut Marc Shoenfelt (2007:35-37) setiap pemain harus berlutut pada satu (lempar-sisi mereka) lutut dan diberi jarak 15-20 meter terpisah dari pasangan. Sementara mengistirahatkan lutut lempar-side di tanah, kaki yang berlawanan harus dengan menunjuk kaki di target. Hal ini penting untuk menjaga batang tubuh tegak dan "berdiri tegak" untuk lutut yang menjadi tumpuan. Sarung tangan dan ujung telapak kaki yang berdiri tegak harus menghadap ke sasaran atau pasangan. Lemparan dilakukan dengan memutar pinggul dan ayunan tangan kebelakang, kemudian lakukan lemparan dengan lecutan pergelangan tangan, dan jatuhkan badan dan lengan lempar ke depan dan samping kiri sebagai gerak lanjutan. Sedangkan Michael M. Okihiro (2011:38) dalam bukunya mengemukakan

bahwa banyak pemain *baseball* profesional yang melakukan gerakan lemparan sambil berlari, teknik ini merupakan teknik yang cukup sulit dilakukan, pada pemain muda teknik ini tidak dianjurkan karena membutuhkan otot lengan yang kuat, ketetapan/akurasi yang bagus, banyak latihan keras dan ekstra, dan lapangan yang cukup baik. *Running throw* merupakan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan latihan akurasi lemparan, *running throw* dilakukan dengan sambil berlari kearah samping, metode latihan ini selain bertujuan meningkatkan akurasi lemparan tetapi juga melatih kelincahan saat melempar bola, tingkat kesulitan dalam latihan ini adalah target yang selalu bergerak. Karena dari dua metode latihan diatas memiliki tingkat kesulitan yang berbeda namun mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan akurasi lemparan *infielder baseball*. Diharapkan dari penelitian ini diperoleh suatu model latihan lemparan yang paling efisien dan hasilnya maksimal.

Dalam hal ini akurasi lemparan yang baik sangatlah penting bagi para pemain baseball, ada banyak metode latihan untuk melatih akurasi lemparan, namun dari sekian banyak metode latihan, metode latihan kneeling throw merupakan metode latihan yang paling dasar dan paling sering diberikan oleh para pelatih, sedangkan metode latihan running throw merupakan metode latihan yang merujuk kepada teknik lemparan *throwing on the run* yang sering dilakukan oleh pemain profesional di klub-klub *Major League Baseball* (MLB).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Kneeling Throw* dan *Running Throw* terhadap Akurasi Lemparan *Infielder Baseball*”**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Olahraga *baseball* di Indonesia hanya populer di beberapa kota besar.
- 2) Prestasi pemain *baseball* di Semarang khususnya Unnes belum maksimal.
- 3) Program latihan yang diberikan pelatih kurang variatif.
- 4) Kurangnya program latihan melempar yang disesuaikan dengan posisi pemain *baseball*.
- 5) Belum diketahui secara mendalam adanya perbedaan pengaruh metode latihan menggunakan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan pemain *infielder baseball*.
- 6) Belum diketahui secara mendalam bahwa perbedaan latihan *kneeling throw* dan *running throw* dapat mempengaruhi akurasi lemparan *infielder baseball*.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pengembangan pembahasan dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Perbedaan pengaruh latihan *Kneeling throw* dan *Running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball*.
- 2) Penelitian difokuskan pada akurasi lemparan pemain *infield baseball* dengan menggunakan penilaian skala laju lemparan (*overhand*) pada UKM Softball-Baseball Unnes.

1.4 Rumusan Masalah

Setiap penelitian pasti memiliki suatu permasalahan yang perlu diteliti, dianalisa dan dicari pemecahan masalahnya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah yang diangkat adalah

1. Bagaimana pengaruh latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball* pada Tim *Baseball Unnes* di Universitas Negeri Semarang ?
2. Adakah perbedaan hasil latihan dari metode latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball* ?
3. Lebih efektif mana diantara latihan *kneeling throw* atau *running throw* untuk meningkatkan akurasi lemparan *infielder baseball* ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan pasti memiliki tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi tentang pengaruh latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball* pada Tim *Baseball Unnes* di Universitas Negeri Semarang.
2. Memberikan informasi tentang perbedaan hasil latihan dari metode latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball*.
3. Memberikan informasi tentang tingkat efektifitas dari latihan *kneeling throw* atau *running throw* untuk meningkatkan akurasi lemparan *infielder baseball*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Akademis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bukti untuk pemenuhan syarat untuk menjadi sarjana.

1.6.2 Secara Praktis

Hasil penilitan ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih dalam memilih metode latihan, sehingga dapat memilih metode latihan yang efektif, efisien dan mempunyai metode latihan yang lebih variatif untuk peningkatan keterampilan bermain *baseball*.

1.6.3 Secara Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya khasanah keilmuan olahraga *Baseball* yang telah ada dan sebagai acuan pengembangan keilmuan terkait secara lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan *Baseball*

Baseball atau dikenal dengan *baseball* adalah sejenis olahraga bola kecil dari Amerika. olahraga ini dimainkan oleh dua tim. Pelempar (*pitcher*) dari tim yang melempar berusaha melempar bola yang disebut bola bisbol, sedangkan pemain (*batter*) dari tim yang memukul berusaha memukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Tim yang melempar berusaha menangkap bola yang dipukul oleh tim yang memukul berubah menjadi tim yang melempar. Tim yang memukul mendapatkan angka dengan cara berlari ke home plate setelah menyentuh marka di permukaan lapangan bisbol yang disebut *base*. (Hesti P. Utami, 2008 :25).

Hesti P Utami (2008:29) menjelaskan bahwa permainan terdiri dari 9 babak yang disebut *inning*. Dalam satu *inning*, setiap tim yang bertanding mempunyai kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, tim yang bertahan melemparkan bola dengan sekuat tenaga agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang sedang mendapat giliran memukul mengutus pemainnya seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang melempar berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Setelah habis 9 *inning*, tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak menjadi pemenang. Jika setelah 9 *inning* dan kedua tim dalam keadaan seri, *inning* tambahan

dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

Bertitik tolak pada pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa *baseball* adalah cabang olahraga beregu dimana masing-masing regu berusaha untuk mengalahkan regu yang lain. Maka dari itu agar terbentuk regu yang tangguh dan kuat serta mampu berprestasi maksimal harus terdiri dari pemain-pemain *baseball* yang mampu menampilkan mutu permainan dan penguasaan teknik taktik, dan fisik yang baik .

2.1.2 Fasilitas Permainan

Setiap cabang olahraga memerlukan fasilitas berupa sarana dan prasarana untuk menunjang dan memperlancar kegiatan, agar proses latihan dapat berjalan dengan baik. Pemain *baseball* perlu mengetahui dan memiliki pengetahuan tentang bentuk, ukuran dan bagian-bagian dari lapangan, serta bagaimana cara mempersiapkan lapangan agar proses kegiatan latihan dapat terselenggara.

2.1.2.1 Lapangan permainan

Menurut Hesti P Utami (2008: 28) di lapangan *baseball* terdapat empat marka yang disebut *base*. *Base* diberi nomor berlawanan dengan arah jarum jam, dari awal yang disebut dengan home plate, diteruskan dengan *base* pertama, *base* kedua, dan *base* ketiga, *base* berbentuk bujur sangkar dengan sisi 38 cm (15 inci) yang dibuat sedikit lebih tinggi dari permukaan tanah. Sudut dari keempat *base* memebentuk bujur sangkar yang disebut *diamond*. Masing-masing sisi lapangan bisbol panjangnya 27,4 meter. Lapangan *Baseball* terdiri dari dua daerah daerah



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

harus dipergunakan dalam pertandingan *basetball* adalah: 1) pemukul (*Official Bat*), 2) Bola, 3) *Base IV (Home Plate / Home Base)*, 4) Tempat Pelambung (*Pitcher Plate*), 5) *Base I, II dan III (Tempat Hinggap)*, 6) Sarung Tangan (*Glove*), 7) *Helmet*, 8) *Body Protector* (Pelindung Badan), 9) *Leg Guard* (Pelindung Kaki), 10) *Masker* (Pelindung Muka), 11) Sepatu Pool (*Cleats*), 12) *Uniform* atau Seragam.

2.1.3 Teknik Dasar Bermain *Baseball*

Untuk dapat menjadi pemain *baseball* yang baik haruslah menguasai teknik – teknik dasar yang menunjang permainan. Menurut Endang (2008 :17) keterampilan yang harus dimiliki pemain *baseball* antara lain : melempar bola, menangkap bola, memukul, berlari ke *base*, dan sliding.

2.1.3.1 Melempar bola

Merupakan Bagian yang terpenting dalam permainan *baseball* teknik melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Unsur utama yang diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar antara lain :kekuatan, kecepatan melempar, arah bola dan akurasi sasaran. Menurut Endang (2008:17) lemparan bola ada beberapa macam yaitu lemparan atas, lemparan samping dan lemparan bawah.

1) Teknik Lemparan Atas (*Overhand throw*)

Teknik lemparan atas merupakan teknik lemparan dengan gerak ayunan lengan ke atas melalui garis horizontal padapersendian bahu. Lemparan atas ini biasanya digunakan untuk melempar bola kesasaran yang jauh, adapula mekanisme gerakan yang terjadi pada teknik lemparan atas yaitu yang pertama adalah sikap



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

memberikan bola pada *batter*. Lemparan bawah biasanya dipakai apabila jarak antara pelempar dan pelambung dekat sehingga jalannya bola lambat tetapi tepat sasaran. Ada beberapa mekanisme teknik lemparan bawah, yang pertama yaitu sikap awal, posisi sikap awal lemparan bawah bukan factor dominan, karena lemparan bawah ini adalah kelanjutan dari penerimaan/menangkap bola yang berasal dari bola bergulir maupun bola melambung. Yang kedua yaitu Gerakan melempar bola, setelah menerima bola/menangkap bola ayunkan lengan ke belakang dekat dengan badan atau kaki sesuai dengan posisi saat menerima bola. Setelah itu pindahkan berat badan ke depan, ayunkan lengan dari belakang dengan gerakan dengan menjulurkan tangan ke depan secara lambat, disertai dengan mencondongkan badan ke depan dan berat badan pada kaki didepan. Lemparan dengan cara ini dilakukan tanpa ada lecutan dari pergelangan tangan. Kemudian gerak lanjutan pada lemparan ini lengan diluruskan setelah bola terlepas dari tangan dengan mengikuti jalannya bola kearah sasaran, disertai pandangan dan perhatian menuju sasaran, bersamaan dengan itu, pindahkan kaki belakang ke depan untuk mengikuti keseimbangan badan.

3) Teknik Lemparan Samping (Side hand Throw)

Teknik lemparan samping ini biasanya dipergunakan untuk melempar pada jarak dekat dan memerlukan waktu yang cepat. Jalannya bola teknik ini bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemain *infield* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan tangkapan bola, tahap tahapan teknik lemparan samping adalah yang pertama sikap awal yaitu berdiri pada kedua kaki jarak selebar bahu, ini untuk memperoleh keseimbangan dan



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.4 Pemain *infielder Baseball*

Jumlah pemain *baseball* adalah Sembilan orang ditambah dengan pemain cadangan. Masing-masing pemain menempati posisi yang disesuaikan dengan kemampuan pemain. Menurut Endang (2008:12) penjagaan lapangan dibagi menjadi dua yaitu *infield* dan *outfield*. Area *infield* dijaga oleh pemain di posisi 1 (*pitcher*), 2 (*catcher*), 3 (*first base man*), 4 (*second base man*), 5 (*Third base man*), 6 (*shortstop*). Menurut Endang (2008:53). *Infielder* adalah pemain yang berjaga di area lapangan bagian dalam dengan jangkauan target lemparan yang lebih dekat dibandingkan dengan *outfielder*.

2.1.5 *Kneelling Throw*

Kneeling throw atau lemparan sambil berlutut merupakan metode latihan untuk melatih akurasi dalam melempar. Dalam bahasa Indonesia *Kneeling* berarti berlutut, *throw* berarti melempar. Namun didalam kepelatihan cabang olahraga *baseball*, metode latihan *kneeling throw* atau *throwing in kneeling position* adalah latihan melempar bola dengan cara berlutut satu kaki. Latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan dalam melempar pemain *baseball*.

Michael M. Okihiro (2011:36) menyatakan bahwa latihan melempar dalam posisi berlutut merupakan latihan yang sangat baik, dengan berlutut dapat belajar bagaimana melempar dengan memutar pinggul dan mengayunkan lengan lempar, sehingga gerak dasar dalam melempar bisa dikuasai.

Cara melakukan latihan *kneeling throw* menurut Marc Shoenfelt (2007:35-37) setiap pemain harus berlutut pada satu (lempar-sisi mereka) lutut dan diberi



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.6 *Running throw*

Menurut Mochamad Djuminadar A. Widya (2004:13) lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Sedangkan lempar menurut Mochamad Djuminadar A. Widya (2004:121) adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.

Dalam permainan *baseball* gerakan melempar sambil berlari merupakan gerakan yang membutuhkan kemampuan dasar melempar yang baik. Hal ini dapat melatih akurasi dalam melempar sehingga dapat meningkatkan keterampilan seorang pemain *baseball*. Michael M. Okihiro (2011:38) dalam bukunya mengemukakan bahwa banyak pemain *baseball* profesional yang melakukan gerakan lemparan sambil berlari, teknik ini merupakan teknik yang cukup sulit dilakukan, pada pemain muda teknik ini tidak dianjurkan karena membutuhkan otot lengan yang kuat, ketetapan/akurasi yang bagus, banyak latihan keras dan ekstra, dan lapangan yang cukup baik.

Menurut Osa Maliki (2015) dalam wawancara, berlari sambil melempar bola dapat meningkatkan akurasi lemparan pemain *baseball*, hal ini disebabkan oleh gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi mata-tangan, secara tidak langsung akan melatih koordinasi mata dan tangan pemain *baseball* dan meningkatkan akurasi lemparannya. Metode latihan ini bisa dilakukan dengan sepasang pemain *baseball*, kedua pemain berada dalam jarak sekitar 15-20 meter, kemudian

keduanya berlari ke arah yang sama sambil melakukan lempar tangkap sejauh 30 meter, kemudian dilakukan secara terus menerus dan bergantian.

2.1.7 Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan *Kneeling throw*

2.1.7.1 Kelebihan Metode latihan *Kneeling Throw*

Metode latihan *kneeling throw* memiliki beberapa kelebihan yaitu:

- 1) Jarak yang digunakan untuk latihan tidak terlalu jauh sehingga mudah untuk melempar target sasaran.
- 2) Sangat mudah dilakukan oleh seorang pemula.
- 3) Intesitas latihan yang cukup rendah sehingga tidak menguras banyak stamina.
- 4) Membantu atlet untuk membetulkan gerak dasar lempar yang benar.
- 5) Melatih atlet meningkatkan akurasi lemparannya.
- 6) Melatih mental atlet menghadapi lemparan bola dalam posisi yang terbatas untuk melakukan gerakan.

2.1.7.2 Kekurangan Metode Latihan *Kneeling Throw*

Selain itu metode latihan *kneeling throw* memiliki beberapa kelemahan yaitu:

- 1) Metode latihan ini membutuhkan waktu lama karena setiap lemparan harus dilakukan dengan gerak lambat.
- 2) Untuk seorang pemula metode ini akan terasa sulit menahan tubuh dengan satu lutut.
- 3) Terbatasnya gerakan yang dilakukan akan membuat kejenuhan bagi atlet.

2.1.8 Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan *Running throw*

2.1.8.1 Kelebihan Metode Latihan Running Throw

Sama seperti metode latihan *kneeling throw*, metode latihan *running throw* juga memiliki kelebihan yaitu:

- 1) Dapat melatih akurasi lemparan atlet *baseball*
- 2) Lebih bervariasi dan tidak membosankan.
- 3) Dapat melatih lecutan pergelangan dalam melempar.

2.1.8.2 Kekurangan metode Latihan Running Throw

Akan tetapi metode latihan *running throw* juga memiliki beberapa kekurangan yaitu:

- 1) Bagi seorang pemula metode ini akan terasa sulit karena target lemparan yang berpindah-pindah.
- 2) Gerakan sambil berlari akan mempengaruhi ketenangan dan konsentrasi saat melempar.

2.1.9 Accuracy Overhand Throw

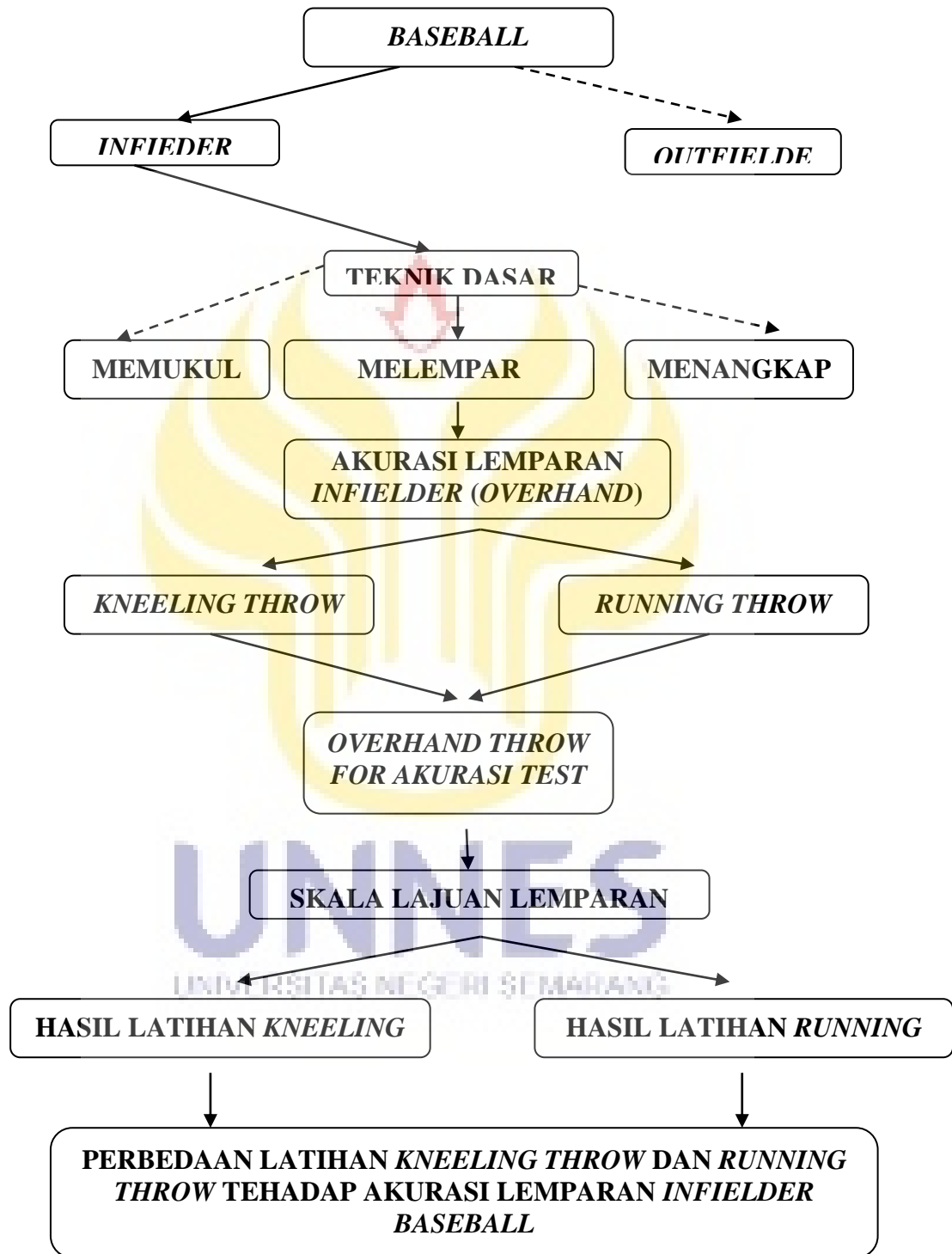
Test akurasi overhand throw adalah tes untuk mengukur akurasi lemparan *overhand*, tes ini diambil dari AAHPERD 1966a – 1966b oleh Barry L Johnson & Jack K Nelsen (Fourth Edition) th. 1997 : 299 - 302 dan Don R. Kirkendal et.al. 1980 hal:177-180, yaitu *Overhand Throw for accuracy*.

2.1.10 Kerangka Berpikir

Dalam bermain baseball teknik dasar melempar sangatlah penting dikuasai oleh pemain *baseball*, ada dua teknik lemparan yang sering digunakan yaitu lemparan atas (*overhand*) dan lemparan samping (*sidearm*). Bagi pemain dalam (*infielder*) teknik lemparan atas harus dikuasai karena teknik lemparan atas merupakan teknik yang paling mudah dan jauh dari tingkat *error* dalam melampar.

Keterampilan melempar harus selalu ditingkatkan baik keterampilan psikomotorik dan afektifnya, agar kualitas lemparan pemain *baseball* menjadi lebih baik, tidak hanya hasil lemparan yang tepat namun teknik yang dilakukan juga benar. Untuk meningkatkan keterampilan melempar maka peneliti akan memberikan dua jenis metode latihan yaitu *Kneeling Throw* dan *Running throw*. Dengan menggunakan *Overhand throw for Accuracy Test* dan Skala Lajuan lemparan *overhand* akan diketahui hasil peningkatan keterampilan pemain *baseball* dan perbedaan peningkatan dari dua metode latihan.

Dari argumentasi tersebut maka peneliti hendak melakukan penelitian mengenai Perbedaan latihan *kneeling throw* dan *running throw* terhadap akurasi lemparan *infielder baseball* yang dilakukan pada pemain *baseball* Unnes 2015.

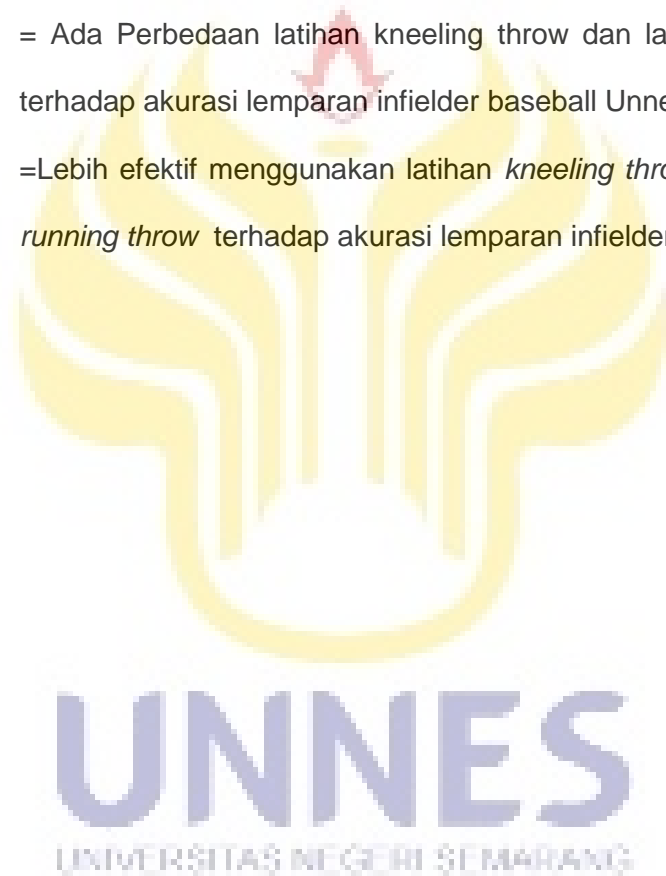


Gambar. 2.13 Bagan AKurasi lemparan *infielder* baseball

2.1.11 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara mengenai hasil penelitian. Dengan sedikit pemamparan diatas, maka peneliti memperoleh hipotesis sebagai berikut :

- H1 = Ada peningkatan keterampilan akurasi lemparan pada infielder baseball Unnes 2015.
- H2 = Ada Perbedaan latihan *kneeling throw* dan latihan *running throw* terhadap akurasi lemparan infielder baseball Unnes 2015.
- H3 = Lebih efektif menggunakan latihan *kneeling throw* dari pada latihan *running throw* terhadap akurasi lemparan infielder baseball.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh dari latihan kneeling throw dan running throw terhadap akurasi lemparan infielder baseball (overhand throw) pada Tim Baseball Unnes 2015.
2. Ada perbedaan peningkatan akurasi lemparan infielder baseball diantara latihan kneeling throw dan running throw.
3. Dari hasil penelitian, latihan kneeling throw lebih efektif dibandingkan dengan latihan running throw.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diambil, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi para atlet di tim *baseball* Unnes 2015 sebaiknya melakukan latihan akurasi lemparannya, mengingat pentingnya akurasi pada olahraga ini yaitu dengan melakukan latihan *kneeling throw* maupun *running throw*.
- 2) Bagi pelatih tim *baseball* Unnes maupun pendamping UKM *Softball-Baseball* dapat memberikan program latihan yang bervariasi agar dapat memperoleh hasil yang optimal.

- 3) Bagi penulis lain yang melakukan penelitian sejenis hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan agar hasil yang diperoleh lebih baik dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

- Beachle, Thomas R. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Berry L. Johnson : 1997. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*, Minneapolis, Minneasota: Burgess Publishing Company.
- Don Weiskof's. Baseball Player America. Online. www.baseballplayeramerica.com (accessed: 19/02/2015).
- Don R. Kirkendal. 1980 *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Wm.C.Brown Company Publishers Dubuque, Iowa.
- Endang Widyastuti. 2001. *Softball dan Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Spss 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Jajat Drajat. 2001. *Analisis Biomekanika Softball*. Jakarta: Jurnal Koni Pusat.
- Hessty P Utami. 2008. *Permanan Kasti dan Sejenisnya*. Jakarta: Ganeca Exact.
- M. Okihiro, Michael. 2011. *Coach Manju Nitta's Baseball Secerts*. Author House.
- Rick, N. 2005. *Softball Fundamentals*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Schupack , M. 2005. *Youth Baseball Drills*. Human Kinetics
- Shoenfelt, M. 2007. *Baseball Forgotten Basics*. DEstesch Publication.
- Steven Ellis. *The Complete Pitcher*. Online. www.thecompletepitcher.com (accessed 19/02/2015)
- Soegiyanto, KS. *Pengembangan Alat Ukur Keterampilan Dasar Bermain Softball*. *Cakrawala Pendidikan*. 03/Th.XXIX/November, 2010:280-293
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sullivan, G. 2001. *Teknik Bermain Baseball*. Bandung: CV. Pionir Jaya