

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan *Softball*

Softball atau sofbol menurut (Suhartini, n.d.) adalah “salah satu cabang olahraga yang permainan ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan teriakan-teriakan dengan istilah asing”. *Softball* berasal dari Amerika Serikat dan diciptakan oleh Hancock di Chicago pada tahun 1887. *Softball* dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari tim yang berjaga (*defensive*) dan regu yang memukul (*offensive*). Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Setiap babak dalam permainan *softball* disebut *inning* yang terdiri dari 7 *inning*. Di dalam satu *inning*, tim yang bertanding memiliki kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola (*pitcher*) tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola (*catcher*) sedemikian rupa agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapatkan kesempatan memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapatkan kesempatan sebanyak-banyaknya hingga terjadi 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Pemukul dapat melewati lemparan bola pitcher jika terjadi bola yang tidak mengenai sasaran *strike zone*. Dan jika lemparan pitcher memasuki *strike zone* maka lemparan tersebut harus dipukul, jika tidak dipukul dan sudah 3 kali *strike* maka pemukul tersebut dianggap SO (*strike out*).

Skor atau *run* dihasilkan dari seorang *runner* berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh *inning*. Setiap tim mendapatkan giliran untuk memukul sampai 3 kali *out* dan mematikan lawan 3 kali *out*, disebut 1 *inning*. Setelah menghabiskan *inning*, tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak menjadi pemenang. Setiap tim

berusaha memenangkan pertandingan dengan cara mengumpulkan angka (*run*) yang diperoleh dari jumlah pemain yang berhasil menginjak empat buah *base* yang terdapat pada lapangan permainan yang disusun sedemikian rupa menjadi sebuah persegi sama sisi dan pada akhir pemenang tim yang memiliki selisih *run* yang lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan *Softball*

Keterampilan dasar *softball* berhubungan dengan taktik dan strategi bertahan dan menyerang, keterampilan yang perlu dikuasai untuk bermain baik dalam situasi apapun. Keterampilan ini berkaitan erat dengan penguasaan teknik dasar *softball*. Menguasai permainan *softball* memerlukan penguasaan keterampilan dasar, antara lain:

1) Melempar (*Throwing*)

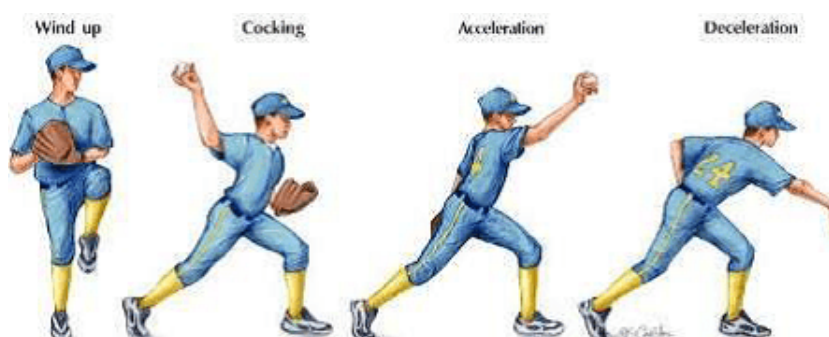
Melempar bola adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain *softball*. Dengan menguasai keterampilan melempar akan memudahkan pemain bertahan untuk mematikan pemain lawan pada saat menyerang. Pada saat bertahan terdapat empat jenis lemparan bola yang dapat dilakukan oleh pemain bertahan yaitu lemparan *pitcher*, lempar dari atas (*Overhead throw*), lemparan samping (*side throw*), dan lemparkan bawah (*underhand throw*). Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* menurut Veroni dalam Rahmat & Rohyana (2020) “antara lain: kecepatan, ketepatan melempar, dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan”. Gerakan melempar dapat dibagi menjadi empat tahap yaitu tahap siap berdiri, gerak awal, gerak lempar, dan gerak lanjutan.

Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik melempar yang dilakukan oleh seorang *pitcher* dengan tugas utamanya yaitu melambungkan bola atau menyajikan bola untuk diberikan kepada pemukul (*batter*) pada awal permainan. Bola dilempar dengan teknik lempar dari bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) yaitu batas bawah 5 cm dibawah lutut, batas atas sejajar dengan ketiak, serta berada di atas

home plate. Strategi seorang *pitcher* yaitu menyulitkan pemukul untuk memukul atau hasil pukulan tidak maksimal.

Penjagaan yang dilakukan seorang *fielder* tidak hanya dilakukan oleh *pitcher* dengan teknik lemparannya. Adapun penjaga lain yang menggunakan teknik lemparan atas (*Overhead throw*) karena sesuai dengan gerak ayunan lengan yang dilakukan ke atas melalui garis horizontal pada sendi bahu. Teknik ini memiliki kelebihan ketika terjadinya *error* maka bola dapat tertahan oleh badan karena lintasan bola dari arah atas ke bawah. Teknik lemparan ini dapat dilakukan oleh semua pemain bertahan dengan memperhatikan kecepatan, ketepatan, serta kemudahan untuk melakukan gerakan tersebut, sehingga berpeluang untuk mematikan pelari.

Selain lemparan ini terdapat beberapa tipe lemparan yang dapat digunakan yaitu lemparan samping (*side throw*) biasanya dilakukan dengan jarak melempar dekat dengan membutuhkan kecepatan dalam melempar untuk mematikan pelari. Tipe yang terakhir adalah jenis lemparan bawah (*underhand throw*) digunakan dalam keadaan darurat dengan jarak sangat dekat dan hasil lemparan bola ini tidak terlalu kuat sehingga bola melambung perlahan namun tepat sasaran. Semua jenis lemparan dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi dalam permainan.



Gambar 2. 1 *Overhead Throwing*

<https://makovickapt.com/wp-content/uploads/2017/02/overhead-throwing.png>

2) Menangkap (*Catching*)

Menangkap bola adalah usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan menggunakan *glove*, dari hasil pukulan atau

lemparan teman dengan tujuan untuk mematahkan serangan lawan atau mematikan pelari. Teknik menangkap bola dalam permainan *softball* dibagi menjadi tiga jenis menurut arah bolanya menurut Johnson & Potter (2007, p. 2) yaitu:

Above Waist : (1) Point finger up, (2) Focus on ball, (3) Align body to ball.
Bellow Waist : (1) Point fingers up, (2) Focus on ball, (3) Align body to ball.
At Waist : (1) Point fingers horizontally, (2) Focus on ball, (3) Align body to ball.

Dari penjelasan teknik menangkap bola *softball* di atas dapat dijelaskan lagi bahwa menangkap bola ada 3 teknik, yaitu bola lambung, bola datar, dan bola pantul. (1) Dalam bola lambung posisi badan dan kaki tumpuan kearah bola dan sarung tangan berada di atas kepala, (2) Dalam bola datar posisi kaki tumpuan kearah bola dan sarung tangan sejajar badan dengan posisi mengarah ke arah bola, (3) Dalam posisi bola pantul dibawah, posisi kaki di tekuk serta badan kebawah mengarah ke bola yang ada di tanah dan sarung tangan berada di tengah-tengah lutut kaki serta siap menangkap bola tersebut.

Selain itu posisi menangkap bola yang dapat dilakukan dengan sikap awalan jongkok atau setengah jongkok adalah posisi *catcher*. Posisi ini berada di samping *batter* atau pemukul dan berhadapan langsung dengan *pitcher* guna untuk menangkap bola *pitcher* yang tidak dapat dipukul oleh pemukul (*batter*).

3) Memukul Bola (*Batting*)

Untuk menerima poin atau *run* dalam permainan *softball*, pemain harus memiliki kemampuan untuk memukul. Memukul adalah satu teknik pada *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang untuk melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan seorang *pitcher*. Tujuan dari memukul adalah untuk mencapai *base* didepanya, memajukan pelari didepannya, dan menerima nilai atau *point* dari hasil *run*. Berdasarkan hal tersebut memukul bagian terpenting dalam melakukan penyerangan, karena dapat menentukan kemenangan suatu tim. Untuk itu dibutuhkan kemampuan yang baik untuk menghasilkan pukulan yang baik. Namun dalam pelaksanaanya, memukul merupakan suatu gerak yang kompleks untuk itu diperlukan adanya koordinasi gerak yang sempurna sesuai dengan keterampilan

dasar yang ada pada permainan *softball*. Untuk menunjang peningkatan hasil pukulan bola perlu memperhatikan prinsip atau dasar yang benar agar pemukul dapat memukul bola dengan baik, Menurut Juditya & Agusni (2018) “prinsip-prinsip memukul bola yang wajib dikuasai seseorang pemukul atau *batter* adalah; cara memegang tongkat pemukul atau batt, cara berdirinya (*stance*), cara melangkah kaki atau menggeserkan kaki (*straid*), cara mengayunkan batt, gerak lanjutan pemukul (*follow through*)”.

Pada keterampilan memukul, selain memperhatikan tahapan memukul yang kompleks, terdapat beberapa hal penting yang perlu diperhatikan saat memukul. Salah satunya yaitu hasil lemparan *pitcher*. Bola yang dilemparkan oleh seorang *pitcher* memiliki kecepatan yang berbeda untuk mencapai *home plate*. Selain itu juga variasi pegangan jari pada bola mengakibatkan jalan dan perputaran bola berubah-ubah. Sehingga pemukul harus memiliki kemampuan untuk memprediksi secara akurat titik bola saat melintasi *home plate* dan memutuskan respon motorik yang sesuai. Ketika salah dalam mengambil keputusan memungkinkan akan menghasilkan pukulan yang tidak maksimal bahkan gagal. Berdasarkan hal tersebut pengambilan keputusan merupakan komponen yang dapat menunjang keberhasilan dalam memukul. Pengambilan keputusan memukul didasari dari insting dan pengalaman seseorang akan keterampilan tersebut. Untuk itu belajar memukul bola hasil lemparan *pitcher* sangat diperlukan sesering mungkin sehingga menambah pengalaman. Ketika seseorang memperoleh pengalaman secara terus menerus maka akan menimbulkan otomatisasi pada gerakan dan *feeling* yang baik dalam melakukan gerakan.

4) Berlari (*Base Running*) dan Meluncur (*Sliding*)

Lari merupakan bagian yang sangat penting dalam permainan *softball*. Pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan, dan kecepatan lari untuk mencapai *base* dengan selamat. Di lapangan, pelari harus berlari dari *base* 1 hingga *base* terakhir tanpa melewati pelari didepannya. Kecepatan lari sangat penting bagi pemain, lawannya adalah bola yang dilemparkan oleh *fielder* dengan kecepatan yang relatif tinggi.

Atlet harus secara teratur berlatih sprint dan bentuk kelincahan untuk mencapai kemampuan yang tepat. Seorang pelari juga harus dapat membaca situasi di lapangan untuk melakukan *stealing*, tindakan seorang pelari yang berusaha untuk maju ke *base* depan ketika pelempar atau *pitcher* memutuskan untuk melakukan *pitch* dan mengambil keputusan untuk *sliding*. *Sliding* atau meluncur adalah gerakan meluncurkan badan untuk mencapai *base* yang dituju dengan tidak mengurangi kecepatan dengan tangan atau kaki terlebih dahulu menyentuh *base*. Menurut Widyastuti (2013) “Tujuan melakukan *sliding* atau luncuran adalah menghindari sentuhan lawan dengan cara menjatuhkan diri, memegang *base* dengan kaki atau tangan terlebih dahulu”.

2.1.3 Analisis Teknik *Overhead Throw*

Overhead throw disebut lemparan atas karena gerakannya berhubungan dengan ayunan lengan yang melintasi horizontal di sendi bahu. Teknik ini sering digunakan oleh pemain *softball* dari pada teknik lemparan lainnya karena lebih mudah untuk dilakukan. Teknik lempar ini memiliki keunggulan dapat melihat lintasan tangan dari atas ke bawah, sehingga potensi kesalahan akibat lemparan bola yang membuat pemain sulit untuk mengontrol bola yang mengarah dari atas ke bawah dapat dikendalikan dengan cara memblok atau mencegat bola dengan tubuh. Menurut Veroni dalam Rahmat & Rohyana (2020) menyatakan bahwa “salah satu unsur melempar bola adalah ketepatan atau akurasi lemparan bola pada target yang dibutuhkan untuk melempar dengan baik bukan hanya tenaga yang kuat dan kecepatan yang tinggi, namun membutuhkan ketepatan atau akurasi saat melempar menuju target juga sangat penting”.

Melempar adalah salah satu teknik utama dalam permainan olahraga *softball*, menurut Noren dalam Muharrami (2018, p. 24) berikut rangkaian gerakan dasar teknik melempar pada olahraga *softball*:

Ready to throw: 1) Weigh is on back foot, 2) Glove side is to target, 3) Arms are extended; glove is to target, 4) Wrist is cocked; ball is to rear. Throwing: 1) Step toward target with glove-side foot, 2) Push off rear foot, 3) Elbow leads throw; hand trails, 4) Weigh is on front foot, 5) Hips are square, 6) Forearm rotates through vertical, 7) Ball is high, 8) Glove hand is low, 9)

Snap wrist. Completing the throw: Wrist is snapped, 2) Weight is forward, 3) Knees are bent, 4) Throwing hand is low, 5) Throwing shoulder is forward, 6) Assume balanced position.

Maksud dari terjemahan kutipan tersebut adalah sebelum melakukan lemparan posisi yang perlu disiapkan adalah titik berat badan berada dibelakang, sisi *glove* diarahkan ke target sasaran, pergelangan tangan dikokang dan bola berada dibelakang. Setelah posisi siap dilakukannya posisi akan melempar yaitu melangkah kearah target dengan kaki di samping *glove*, lakukan posisi lemparan dengan membentuk 90 derajat, dorong kaki belakang kearah target, titik berat badan berada di kaki depan, ketika akan melempar bola tangan yang memakai *glove* berputar vertikal kebawah, lalu keluarnya bola dari tangan lakukannya lecutan dari pergelangan tangan. Setelah lemparan maka terjadilah sikap akhir (*follow through*) dengan titik berat badan kedepan, lutut sedikit ditekuk, tangan lemparan rendah, bahu lempar kedepan, dan samapi posisi dalam keadaan seimbang.

Keterampilan gerakan *overhead Throw* harus dilakukan dengan benar dan tepat untuk meningkatkan performa teknik atlet dan juga tujuan lain dari melakukan gerakan yang benar agar tidak terjadi cedera pada saat latihan atau pertandingan, jika terjadi maka akan dilakukan rehabilitas cedera atau memulihkan cedera tersebut hingga pulih. Maka untuk mencegah hal tersebut dan meningkatkan performa diterapkannya biomekanika “*is the study of forces and their effects on living system*” Mc Ginnis (2013, p. 3). Dalam teknik tersebut *overhead softball* ada beberapa fase yang harus dilakukan dengan biomekanika gerakannya serta otot yang bekerja yaitu:

1) *Wind-Up Phase*

Gerakan ini sebagai gerakan awal mengangkat lutut untuk mengambil langkah. Selama fase ini aktifitas otot cukup rendah sehingga resiko cederapun sangat rendah. Pada saat melempar atlet menghadap sasaran, mulainya melempar dimulai dengan langkah kaki dan berakhir ketika bola lepas dari tangan, kaki dan berputar 90 derajat. Selama fase ini, energi dari langkah kaki ke *pivot* memberikan pengaruh kecepatan yang didorong ke titik pelepasan bola. Tujuan dari gerakan ini untuk menetapkan ritme gerakan dan memposisikan tubuh untuk melempar bola.

Aktifitas otot yang digunakan dalam *wind up* minimal dan pembakaran otot pada intensitas rendah, ketika kaki ditekuk melangkah, berat badan dipindah dari kaki melangkah ke kaki *pivot* serta abduktor, adduktor, ekstensor pinggul dari kaki *pivot* berlaku sebagai penyangga berat badan. Deltoid anterior dan pektoralis mayor bergerak secara konsentris pada sendi glenohumeral. Trapezius bagian atas, zentior serialuz, dan trapezius bagian bawan untuk rotasi skapula keatas. Otot perut bekerja memutar dan menstabilkan tubuh.

2) *Stride Phase*

Fase langkah atau *stride phase* dalam mempersiapkan lemparan. Gerakan kaki yang tepat dan koordinasi yang baik antara kaki dan lengan sangat penting untuk menghasilkan lemparan yang kuat dan akurat serta mecegah cedera. Panjang langkah atau *stride* mempengaruhi kecepatan lemparan.

3) *Arm Cocking Phase*

Fase mengokang lengan didefinisikan sebagai awal dari kontak kaki depan dan berakhir pada rotasi eksternal bahu maksimum. Energi yang besar dilajukan ke bahu sekitar 80 % dari berat badan, dari ekstremitas bawah dan rotasi batang tubuh. Karena itu, Otot skapula dan bahu sangat berpengaruh untuk mendorong dan mempertahankan bahu terutama rotasi eksternal yang tinggi yang dicapai. Fase ini dibagi menjad dua bagian yang pertama fase mengokang awal dimulai ketika kaki langkahan atau *stride* menyentuh tanah, selama lemparan pada titik ini lengan pelempar berada pada posisi setengah terkokang. Dengan sekitar 90 derajat abduksi, 30 derajat abduksi horizontal , dan 50 derajat rotasi eksternal. Saat bola dikeluarkan dari tangan, pusat gravitasi diturunkan dengan melenturkan lutut kaki *pivot* dan kaki langkah menghadap sasaran. Aktivitas otot pada fase ini yaitu otot ekstensor dan abduktor panggul, fleksor lutut, dan fleksor plantar pergelangan kaki dari tungkai *pivot* bekerja untuk mendorong beban kedepan saat tungkai melangkah maju dan otot ekstensor dan abduktor panggul, ekstensor lutut, dan fleksor plantar pergelangan kaki dari tungkai melangkah bekerja secara eksentrik untuk mengendalikan pusat gravitasi tubuh. Otot obliques perut bekerja secara ekstentrik untuk mengendalikan hiperekstensi lumbar yang berlebihan. Otot lain yang menghasilkan aktivitas puncak selama fase mengokang adalah agit extensor carpi

radialis longus dan brevis. Extensor digitorum communis gluteus maximus kanan dan obliques kiri untuk pelempar kanan. Kedua, fase mengokang akhir otot ekstensor pinggul kaki *pivot* fleksor lutut dan otot betis bekerja secara konsentris untuk mentransfer daya dalam membantu pembangkitan gaya di lengan. Serratus anterior dan pectoralis mayor menghasilkan aktivitas terbesar selama fase ini rotasi eksternal maksimal. Otot infraspinatus dan otot teres minor mempunyai aktivitas puncak untuk melempar target secara konsentris ke arah luar dan selanjutnya aktivitas menurun selama fase akselerasi. Bisep barcht menunjukan aktivitas puncak selama fleksi siku pada fase mengokang akhir karena memberikan lumite pada gaya translasi anterior dan kompresi kepala humerus. Cedera yang mungkin terjadi jika fase ini tidak dilakukan dengan tepat maka akan mengenai Subluksasi anterior, robekan laberal, tendinitas akibat dilakukan secara berlebihan, dan ruptur tendon.

4) *Arm Acceleration Phase*

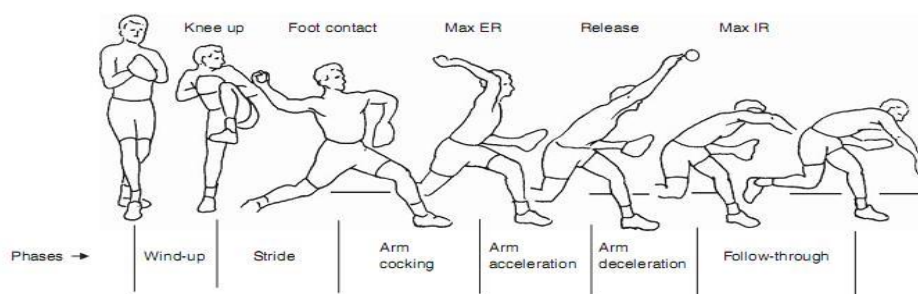
Fase akselerasi lengan dimulai dengan rotasi eksternal sendi bahu dan berakhir pada lepasnya bola. Fase ini penting untuk stabilitas skapula karena akselerasi lengan kedepan yang setara dengan kecepatan sudut rotasi pelepasan bola. Stabilitas skapula yang tidak tepat akan meyebabkan cedera. Fase akselerasi dimulai dari titik rotasi eksternal bahu maksimum hingga pelepasan bola, bagian tubuh yang berputar dan bergerak akan bergerak melalui ekstremitas atas, selama fase ini juga bahu bergerak ke adduksi horizontal dan rotasi internal. Pelepasan bola terjadi pada rotasi eksternal humerus, siku bermula bergerak fleksi dan kemudian dengan cepat memanjang saat lepasannya bola. Aktivitas otot pada fase akselerasi merupakan fase yang paling eksplosif dari melempar dan kecepatan rotasi terbesar yang mengarah pada aktivitas puncak otot obliques. Aktivitas kuat serratus anterior dan pectoralis mayor berlanjut ke akselerasi saat bahu bergerak ke fleksi horizontal ke depan dan skapula menonjol. Latissimus dorsi menjadi aktif selama fase ini ketika lengan mencapai rotasi eksternal maksimum dan terus berkontribusi terhadap volatisasi umeknal humerus. Cedera yang mungkin terjadi pada fase ini yaitu ketidakstabilan bahu, robekan pada labral, tendinitas akibat gerakan yang berlebihan, serta cedera pada ruptur tendon.

5) *Arm Deceleration Phase*

Fase deselerasi lengan dimulai saat bola dilepaskan dan berakhir pada kontraksi internal bahu maksimum. Gaya yang tinggi dalam fase ini tulang posterior sangat rentan terhadap kelebihan tendon, robekan bawah permukaan, patologi labrum dan bisep, cedera kapsul dan benturan internal. Aktivitas otot yang paling aktif ini karena bekerja secara khusus untuk mengembangkan otot-otot bahu, trapezius natus ametics dan rhamboard menghasilkan MVIC tinggi untuk membantu deselerasi bahu, ters minor menunjukan aktivitas tinggi selama fase ini karena menahan translasi kepala humerus anterior, adduksi horizontal, dan rotasi internal. Selain teres minor, infraspinatus, supraspinatus, dan deltoid juga memiliki MVIC tinggi yang memperlambat lengan pada saat bergerak maju, bisep brachi dan brachialis menghasilkan kontraksi ekstrensik untuk memperlambat ekstensi siku dan pronasi lengan bawah. Cedera yang dapat terjadi yaitu robekan labral pada bisep, subluksasi bisep akibat robekan ligamen transversal, lesi pada otot rotator.

6) *Follow Through*

Gerakan lanjutan pada fase ini ketika tubuh terus bergerak maju hingga lengan berhenti bergerak. Siku mengalami efek *rebound* dan ditekuk. Aktivitas otot selama fase ini ekstensor batang tubuh lainnya mengejar lengan, fleksor pinggul tungkai pivot menggerakkan tungkai ke depan. Cedera yang bisa dialami pada fase ini robeknya aspek superior labrum glenoid pada asal impigement subakromial tendon bisep.



Gambar 2. 2 *Phase Of Throwing*

Sumber: <https://makovickapt.com/wp-content/uploads/2017/02/overhead-throwing.png>

2.1.4 Konsep Latihan

2.1.4.1 Pengertian latihan

Latihan salah satu upaya untuk dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekalipun jika tidak melakukan proses latihan yang teratur dan terarah maka prestasi yang diharapkan akan sulit untuk diraihinya. Sebaliknya, jika seseorang yang kurang berbakat tetapi melakukan proses latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasi yang optimal. Dengan demikian, siapapun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama, ditingkatkan secara progresif atau bertahap dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Sedangkan menurut Sidik (2010) “latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi”. Latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. *Exercises* merupakan materi yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: 1) Pembukaan atau pengantar Latihan, 2) Pemanasan (*warming-up*), 3) Latihan inti, dan 4) Latihan tambahan.

1) Penutup (*colling down*)

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang dicapai. Latihan ini diperoleh dengan menggabungkan tiga faktor yang terdiri dari intensitas, frekuensi, dan lamanya latihan. Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila dilakukan sesuai dengan kaidah-kaidah yang benar.

Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan. Faktor lain yang mencakup keberhasilan seorang atlet adalah kesungguhan dan kedisiplinan atlet dalam melakukan proses latihan.

2.1.4.2 Tujuan latihan

Latihan yang dilakukan oleh seorang atlet tidak jauh dari penyusunan program seorang pelatih yang bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet. Harsono (2015, p. 39) menyatakan “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Komponen keberhasilan dari latihan untuk mencapai prestasi atlet dapat dilakukan dalam satu kesatuan yang dibagi menjadi empat komponen menurut Harsono (2015, p. 39) “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik, dan Latihan mental”.

Dari keempat komponen tersebut terdapat tujuan utamanya masing-masing dilihat latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga dapat dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*) daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*. Komponen lainnya yaitu latihan teknik, latihan teknik ini untuk mempermahir dari sebuah teknik untuk melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama dari latihan teknik ialah membentuk dan memperkemabangkan kebiasaan-kebiasaan motorik. Untuk memenangkan sebuah pertandingan perlunya taktik, taktik disini perlu dilatih karena untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik tersebut dituangkan saat pertandingan kedalam pola-pola, formasi, atau bentuk dalam permainan serta taktik bertahan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi kesatuan gerak yang sempurna. Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor lainnya, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik,

teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang tidak akan berarti proses latihan. Latihan-latihan yang menekan pada perkembangan kedewasaan mental atlet serta perkembangan emosional dan implusif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosional meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Latihan ini dapat disebut juga dengan *psychological training* yaitu latihan guna mempertinggi efisiensi atlet dalam keadaan situasi stress yang kompleks.

Keempat komponen ini menjadi kesatuan yang utuh dan harus ditingkatkan secara bersama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap melakukan latihan, atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk pada fisik maupun teknik atlet.

2.1.4.3 Prinsip-prinsip Latihan

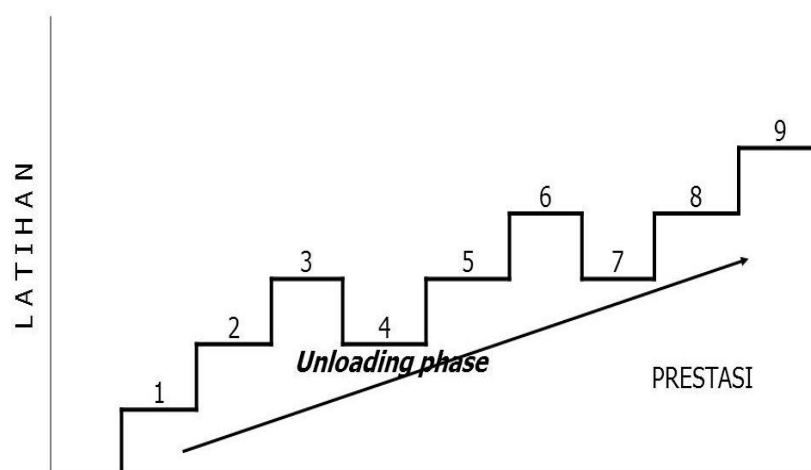
Berlatih harus mengikuti aturan-aturan yang ditaati, dilakukan ataupun dihindari dalam latihannya agar dapat mencapai tujuan dari latihan tersebut. Maka dari itu aturan-aturan tersebut tertuang dalam prinsip-prinsip latihan yang memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan menghindari atlet dari cedera yang timbul pada saat proses berlangsungnya latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji dalam (Iqbal Maulana, 2019) ada 14 yaitu:

- 1) prinsip beban bertambah (*overload*), 2) prinsip multilateral atau menyeluruh, 3) prinsip spesialisasi, 4) prinsip individualisasi, 5) prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan, 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Den sitas latihan, 12) Prinsip *over* kompensasi, 13) Prinsip *reversibility*, 14) Prinsip pulih asal.

Prinsip latihan yang dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban latihan bertambah, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan. Adapun prinsip yang berhubungan dengan permasalahan penulisan ini maka peneliti menguraikan sebagai berikut.

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) menurut Bafirman (2013) menjelaskan bahwa “Prinsip beban berlebih adalah penambahan beban yang dilakukan dari satu hari latihan ke hari latihan berikutnya dengan penambahan beban berupa meningkatkan frekuensi, lama latihan, set, maupun repetisi”. Prinsip ini penting diterapkan untuk meningkatkan kualitas latihan atlet. Prinsip ini berlaku untuk melatih aspek fisik, teknik, taktik maupun mental. Psikologi dan fisiologi yang positif hanya bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana secara progres menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk penerapan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga atau (*the step type approach*) yang di dikemukakan oleh Harsono (2015, p. 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 3 Penambahan Beban Latihan
Sumber: Harsono (2015, p. 54)

“Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru”. Beban latihan pada 3 tangga pertama atau *cycle* pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada tangga ke 4 beban diturunkan yang disebut dengan *unloading phase*

atau menurunkan beban dimaksudkan untuk meregenerasi organisme pada tubuh atlet. Maksud regenerasi disini agar atlet dapat menyiapkan tenaga dan mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. Prinsip ini menyatakan bahwa beban yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang meningkat. Jika beban latihan diberikan secara sistematis maka tubuh akan dapat menyesuaikan diri terhadap latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stress yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stress fisik maupun stres mental.

2) Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi Anggriawan (2015) menyatakan “Pada dasarnya latihan harus diberikan sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan seseorang”. Bahwasanya prinsip ini didasarkan pada kenyataan bahwa karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap individu berbeda-beda. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi. Latihan harus dirancang dengan disesuaikan dengan kekhasan atlet agar menghasilkan hasil yang baik. Dengan memperlihatkan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan seorang atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. “Faktor-faktor yang harus diperhitungkan dalam proses latihan adalah umur, jenis kelamin, ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani psikologis, dan lainnya” (Harsono, 2015, p. 64). Sedangkan pada cabang olahraga beregu untuk mencapai latihan yang maksimal maka beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat, jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individualisasi.

3) Intensitas Latihan

Menurut Bompas dalam Nugroho (2013, p. 34) bahwa “intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syarat yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangnya”. Seringnya latihan yang dilakukan dalam waktu tertentu maka makin tinggi pula intensitas latihan yang diberikan. Intensitas tidaknya

latihan tergantung dari beberapa faktor Harsono (2015, p. 69) “beban latihan, kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan, lama tidaknya interval diantara repetisi-repetisi, stres mental yang dituntut dalam latihan”.

Berat ringannya program intensitas suatu latihan dapat diukur dari tipe latihan tertentu. Salah satu unsur yang mengandung kekuatan, kecepatan, intensitas melakukan gerakannya yang diukur dalam satuan jarak perdetik atau permenit “latihan yang dilakukan melawan suatu tahanan (*resistance*) diukur dalam KG atau KGM (KG yang diangkat 1 M melawan daya tarik bumi-*gravity*)” Harsono (2015, p. 69). Dan kadar intensitas latihan yang dilakukan seorang atlet terkadang bervariasi tinggi, medium, ataupun rendah. Klasifikasi tersebut dapat didasarkan pada denyut nadi tubuh untuk menyesuaikan diri dengan intensitas. Harsono (2015, p. 70) “zona intensitas didasarkan pada reaksi denyut nadi terhadap beban (1) intensitas rendah, denyut nadi permenit 120-150 (2) intensitas medium, denyut nadi permenit 150-170 (3) intensitas tinggi, denyut nadi permenit 170-185 (4) intensitas maksimal, denyut nadi permenit lebih dari 185”.

4) Prinsip Kualitas Latihan

Harsono (2015, p. 75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan harus berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuannya latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas adalah latihan yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif seiring diberikan pengawasan yang dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan serta dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. Faktor lain yang mendukung kualitas latihan dengan evaluasi-evaluasi pertandingan-pertandingan dan semua faktor yang mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.5 Keterampilan Ketepatan

Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu rangkaian gerakan yang efektif dan efisien yang dilakukan melalui proses latihan yang teratur. Keterampilan ini memiliki tujuan tertentu yang akan dicapai menurut Magill & Anderson (2014, p. 5) “*an activity or task has a specific purpose or goal to*

achieve”. Kemampuan ketrampilan ini masuk kedalam kategori ketrampilan ketepatan melempar atas bola *softball* dengan menggunakan sasaran yang diam atau stabil dan dapat diprediksi targetnya, akan tetapi jika dalam permainan *softball* atau pertandingan ketrampilan ini masuk dalam kategori yang berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi arah sasaran bolanya.

Dalam ketrampilan motorik proses yang dilakukan mencakup tiga tahapan. Pertama adalah tahap kognitif, tahap ini memahami dan berfikir bagaimana gerakan dilakukan, kesalahan-kesalahan dalam gerakan banyak dilakukan dalam tahap ini. Kedua, tahap asosiatif, tahapan ini ketrampilan gerakan lebih stabil. Kesalahan gerakan mulai berkurang dan efisiensi gerakan meningkat. Ketiga, tahap otonom atau gerakan otomatisasi dilakukan tanpa banyak berfikir. Ketepatan ini berkaitan dengan ketepatan yang mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan melempar dalam permainan *softball*. (Antika, 2014) menyatakan bahwa “ ketepatan ialah mengukur ketepatan lemparan dari jarak yang diperkirakan”. Dengan kata lain, bahwa ketepatan adalah faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Berdasarkan hal di atas, ketepatan berarti gerakan yang melibatkan susunan sistem saraf untuk memindahkan sesuatu menuju satu target yang diinginkan. Maka ketepatan bisa diukur menggunakan target. Pengukuran ketepatan ini tak jarang dipakai dalam beberapa cabang olahraga salah satunya yaitu olahraga *softball*. Teknik dasar pada permainan *softball* yang memerlukan ketepatan yang baik yaitu melempar. Oleh karena itu, seseorang pemain wajib melakukan lemparan dengan memiliki akurasi atau ketepatan yang baik untuk melempar sebuah target. Faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah:

- 1) Koordinasi tinggi, berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) target
- 3) Ketajaman alat dan pengaturan saraf
- 4) Jauh dekatnya bidang target
- 5) Penguasaan teknik yang sah akan memiliki sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan
- 6) Cepat lambatnya gerakan yang dilakukan

- 7) *Feeling* dan ketelitian
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan

Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketepatan lemparan berdasarkan faktor yang mempengaruhi ketepatan lemparan yaitu satu target *oriented training* atau latihan menggunakan target yang spesifik untuk melatih fokus, membentuk ketepatan atau *accuracy* gerakan. Dua *progressive difficulty*, latihan yang diawali dengan target yang mudah (jarak dengan, sasaran kecil). Ketiga, *drill* repetisi lemparan latihan dilakukan secara repetitif dengan pengawasan agar teknik lemparan dan ketepatan konsisten. Repetisi ini akan menguatkan neuromuskular dalam otak sehingga menimbulkan gerakan yang otomatisasi. Keempat visual cues dan konsentrasi titik sasaran dan melatih konsentrasi akan membantu meningkatkan koordinasi dan akurasi saat melempar. Dalam menguasai ketrampilan ketepatan olahraga *softball* terutama dalam *overhand throw*, seluruh tubuh menghasilkan kekuatan dan arah lemparan dengan adanya penambahan sasaran visual maka fokus lemparan tidak hanya pada kekuatan akan tetapi mengasah akurasi lemparan juga sehingga kemampuan motorik dan ketepatan bekerja secara bersama sehingga pada saat berada pada posisi *deffence* akan sangat membantu mematikan lawan di *base* dengan tingginya akurasi yang dilakukan maka jalannya pertandingan akan semakin singkat dan efisien.

2.1.6 Konsep Target Sasaran

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) target sasaran adalah “batas ketentuan dan sebagaimana yang telah ditetapkan untuk dicapai”. Sasaran atau target disini merupakan tujuan akhir dari *Overhead throw softball* guna mengetahui atau mengukur hasil ketepatan melempar dengan menggunakan target sasaran yang ditentukan oleh peneliti sehingga tidak merasa bosan dalam proses latihan.

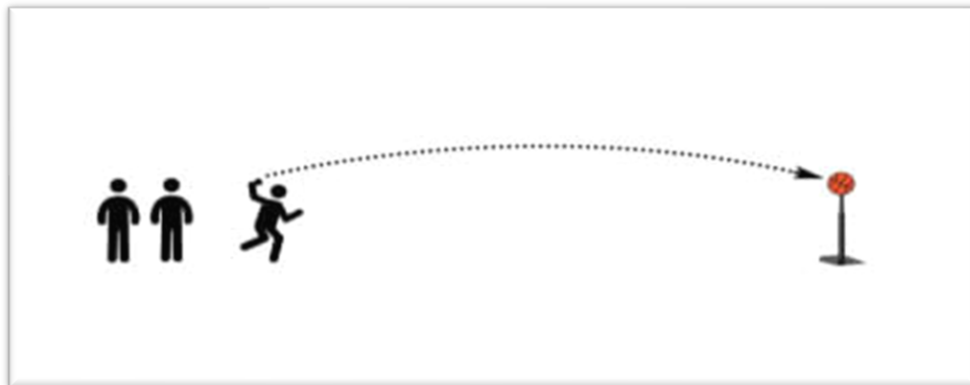
Untuk mencapai hasil latihan *Overhead throw softball* yang optimal, maka perlu adanya latihan dengan target sasaran yang ditentukan oleh peneliti sesuai dengan jarak yang mendukung sehingga atlet ingin berusaha melempar sesuai

dengan sasaran lemparan yang sudah ditentukan. Menurut Bob Bonnett (2021, p. 77) *“to enhance the throw level of control”* dengan kata lain latihan ini mengembangkan kontrol bola dari hasil lemparan. Adapun latihan mencakup *Overhead throw* bola *softball* dengan jarak 40 dan 60 *feet* ke arah *string target* persegi dengan keliling 200 cm dan tinggi sasaran berukuran sama dengan *force play* atau titik tengah badan. Latihan menggunakan *string target* efektif membantu atlet pemula dalam meningkatkan ketepatan arah lemparan secara konsisten akurat terhadap sasaran sehingga performa atlet khususnya pemula dapat memudahkan dalam berlatih. Karena sasaran yang lebar juga memudahkan atlet untuk melempar bola dengan jarak 40 *feet* dan 60 *feet* dapat dilakukan atau diaplikasikan pada situasi permainan yang sebenarnya sehingga meningkatkan pula kesiapan dalam menghadapi pertandingan. Menurut Johnson & Potter (2007, p. 17) *“You sometimes have to throw the ball a long distance (from the outfield) and outhet times you throw will be shorter (from the infield)”*. Maksud dari kutipan tersebut adalah latihan ini dapat diaplikasikan pada saat permainan karena jarak melempar yang harus dilakukan terkadang jauh atau dekatnya target.



Gambar 2. 4 Variasi Latihan Dengan String Target
Sumber: <https://tinyurl.com/mu7m7t78>

Program latihan selanjutnya yaitu melakukan gerakan *Overhead throw* bola *softball* dengan jarak 20 *feet* untuk melatih akurasi lemparan dengan mencoba menjatuhkan target bola dari *tee* yang telah disediakan guna memfokuskan pelempar mengenai titik sasaran diam tersebut. Oleh karena itu, titik sasaran diam tersebut dianggap tepat untuk melatih ketepatan.



Gambar 2. 5 Variasi Latihan Dengan *Knock a Target Of a Tee*

Sumber: <https://www.baseball-tutorials.com/wp-content/uploads/2019/07/knockdown.jpg>

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan, penulis mengambil dari beberapa rujukan penelitian yang hampir sama dalam variabel bebas maupun variabel terikat, hanya saja berbeda dalam sampel yang diteliti dengan penelitian ini. Berikut merupakan hasil penelitian yang disusun oleh Kristanto Adi Nugroho, tahun 2013 yang berjudul “Pengaruh Latihan Lemparan Bola *Softball* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Melempar Bola *Softball* Pada Atlet *Softball* Buffaloes UNS Tahun 2012”. sama halnya dengan yang penulis lakukan dengan tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan ketepatan lempar atas atau *overand throw* dengan menggunakan sasaran, dan yang membedakan dengan yang penulis teliti adalah dalam sampel dan tempat penelitian. Adapun hasil yang di dapat dari penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada kemampuan lempar atas bola *softball* pada atlet *softball* putra Buffaloes UNS dengan ($t_{hit} 2.319 > t_{tabel} 5\%$ sebesar 2.093. setelah diadakannya latihan melempar bola *softball* dengan sasaran, maka kemampuan lempar atas bola *softball* meningkat

pada atlet *softball* putra Buffaloes UNS tahun 2012 sebesar 5,24% (Nugroho, 2013).

Penelitian kedua yang disusun oleh Saptadi et al. (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan Lempar Bola Menggunakan Sasaran Terhadap Gerak Motorik Kasar Dan Ketepatan Melempar Pada Peserta Down Syndrome” keterkaitan dengan yang penulis teliti adalah variabel yang digunakan adalah lemparan bola dengan menggunakan sasaran. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan hasil lempar bola menggunakan sasaran terhadap gerak motorik dasar dan ketepatan melempar pada peserta didik down syndrom meningkat sebesar 12,5%.

Penelitian ketiga yang relevan dengan penelitian ini berjudul “Tingkat Kemampuan Ketepatan Dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas Dan Lemparan Samping Anggota UKM Softball-Baseball Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017”. Memiliki kesamaan dengan yang penulis teliti hanya saja yang membedakan adalah dari variabel, sampel, dan tempat penelitian. Dari hasil (Lestari, n.d.) yang didapat dalam penelitian ini adalah kemampuan ketepatan lemparan atas anggota UKM *Softball* UNY tahun 2017 masuk dalam kategori cukup dengan perolehan skor maksimum sebesar 23 poin dan skor minimum diperoleh sebesar 6 poin. Pemain yang termasuk dalam kategori kurang sekali berjumlah 0%, kategori kurang sebanyak 12 pemain (41,4%), kategori cukup 8 pemain (27,6%), kategori baik sebanyak 6 pemain (20,7%), dan kategori baik sekali sebanyak 3 pemain (10,3%).

Dan penelitian keempat yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh (Fufu et al., 2021) yang berjudul “*The Effect Of Throw And Catch Exercise And The Accuracy And Speed Of Throw To Target In Sports Softball*” sama halnya dengan penelitian yang penulis lakukan hanya berbeda dalam sampel, tempat penelitian dan variabel terikatnya yaitu mengenai kecepatan melempar. Adapun hasil yang didapat dalam penelitian (Fufu et al., 2021) ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar tangkap dan lempar sasaran terhadap ketepatan dan kecepatan melempar bola pada olahraga *softball*.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau hasil jawaban sementara yang menjadi acuan bagi penulis dalam kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018, p. 60) adalah “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan”.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa atlet *club* siliwangi yang memiliki kekurangan dalam hal ketepatan dikarenakan beberapa faktor salah satunya mereka baru mengenal olahraga *softball*. Maka dari itu untuk menumbuhkan hasil dari ketepatan saat melempar bola *softball* perlu adanya latihan secara berulang-ulang dengan sistematis agar tercapai kemahiran yang maksimal, dengan tujuan untuk membentuk, memelihara, dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan. Menurut Sidik (2010) “latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi”. Dalam pelaksanaannya latihan ketepatan *Overhead throw softball* juga sangat dibutuhkan dalam olahraga ini Rahmat & Rohyana (2020) “salah satu unsur melempar bola adalah ketepatan atau akurasi lemparan bola pada target, yang dibutuhkan untuk melempar dengan baik bukan hanya tenaga yang kuat dan kecepatan tinggi namun ketepatan atau akurasi saat melempar menuju target juga sangat penting”.

Peneliti menggunakan beberapa latihan dengan alat bantu target sasaran yang berbeda sehingga latihan ini mempercepat pemahaman dalam proses latihan yang diharapkan tepat untuk atlet pemula *club* siliwangi dengan asumsi bahwa melalui latihan ini secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, merasa tertantang, dan dilakukan secara sukarela oleh pemain. Untuk meningkatkan kemampuan tersebut maka harus dilakukannya latihan secara terus menerus sehingga meningkatkan kemampuan dalam melempar dengan tepat sasaran. Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh latihan *Overhead throw softball* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan melempar pada atlet *club* siliwangi yang diukur menggunakan tes dan pengukuran.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan atau jawaban sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2018, p. 64) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan kajian pustaka, hasil penelitian yang relevan dan kerangka konseptual diatas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *overhead throw softball* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan lemparan pada atlet *club* siliwangi. Didukung dengan peneliti sebelumnya mengenai adanya peningkatan latihan melempar bola *softball* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan melempar bola *softball* (Nugroho, 2013).