

ABSTRAK

INTAN LAELATUL MUKAROMAH. 2018. **Pengaruh Latihan *Overhead Throw Softball* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Lemparan Pada Atlet *Club Siliwangi***. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan *Overhead Throw Softball* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan lemparan pada atlet *club Siliwangi*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian ini adalah “Pretest-Posttest-Design”. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet *club Siliwangi* yang berjumlah 13 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan signifikan 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai t hitung $(11,77) > t$ tabel $(1,782)$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Overhead Throw Softball* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan lemparan pada atlet *club Siliwangi*. Dengan demikian Latihan *Overhead Throw Softball* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan lemparan efektif digunakan untuk meningkatkan teknik pada atlet *club Siliwangi*.

Kata Kunci: Latihan, Lemparan Atas, Ketepatan, *Softball*

ABSTRACT

INTAN LAELATUL MUKAROMAH. 2018. ***The Effect Of Softball Overhead Throw Training Using Targets On Throwing Accuracy In Siliwangi Club Athletes.*** Departement of Phsyical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to determine whether there was an Effect Of Softball overhead Throw Training Using Targets On Throwing In Siliwangi Club Athletes. The research method used in this study was the experimental method. The design of this study was "Prestes-Posttes-Design". The subjects in this study were 13 Siliwangi club athletes. The date analysis technique used the t test with a significane of 5%. Based on the result of the study, the t count value (11,77) > ttable (1,782) was obtained. These results can be concluded that there is a significant effect of Softball Overhead Throw Training using targets on accuracy throwing in Siliwangi club athletes. Thus, Softball Overhead Throw Training using targets for effective throw is used to improve the technique of Siliwangi club athletes.

Keywords: Training, Overhead Throw, Accuracy, Softball