

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KECEPATAN
LEMPARAN PITCHING BALL PADA ATLET
SOFTBALL ACEH TAHUN 2015**

Awaluddin¹⁾, Nurmasiyah²⁾

**^{1),2)} Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Unsyiah
masyitah_7585@yahoo.co.id**

Abstrak

The study is titled "The Effect of Weight Training on Speed Pitching Ball At Athlete Softball Aceh Year 2015". This study aims to determine the Effect of Load Training on Speed Pitching Ball At Athlete Softball Aceh Year 2015. Samples in this study are athletes Softball Aceh special pitcher which amounted to 8 people. The sampling technique is done by total sampling, ie the sample is taken entirely. Data collection techniques used in this study are as follows: (1) pitching ball throwing test is done by doing Pitching test. Data is processed by using statistical formula in the form of calculation of mean value, standard deviation, and test of two mean (t-test). The result of this research is that there is Influence of Load Exercise on Speed of Pitching Ball at Atlet Softball Aceh Year 2015 with average of 9,2357, with t-test of 0,357 and t-table equal to 0,131, so it is clear that t-test is bigger rather than t-tables, it can be concluded that weight training (X) on increasing the speed of the pitching ball (Y) is significant. Hence the hypothesis stating that there is Effect of Load Training on Speed Pitching ball pitch at Athlete Softball Aceh Year 2015 acceptable truth. Suggestion from this research is if exercise done in accordance with its understanding and concept there will be improvement of physical quality, technique and mental in athlete.

Keywords: *weight training, pitching ball throwing speed*

Pendahuluan

Saat ini di Indonesia Softball berkembang dengan baik, bahkan merupakan salah satu cabang olahraga yang berpotensi menyumbangkan medali di setiap kejuaraan baik di tingkat regional, nasional, bahkan internasional. Banyak atlet berprestasi lahir di Indonesia. Tetapi untuk menjadi atlet yang berprestasi, maka diperlukan latihan yang disiplin dan teratur.

Istilah kata latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *excercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan

harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga dapat menyempurnakan gerakan. Dalam Penerapan latihan, diharapkan dapat meningkatkan fungsi otot tubuh, salah satunya adalah untuk meningkatkan kekuatan atau kecepatan.

Dalam hal ini, Olahraga permainan softball juga sangat mementingkan peran sebuah otot tungkai dalam teknik lemparan. Teknik lemparan dalam Softball adabeberapa macam, diantaranya adalah leparan kedepan atas danlemparan bawah,lemparan menyamping insaid dan out said dan memutar kedepan yang lintasannya berupa jalur yang lurus (starike) menggunakan papan sasaran pada home base yang berukuran 15 centimeter persegi.

Di dalam permaianan sooftball secara umum terdapat teknik lemparan yang bervariasi, tetapi pada dasarnya bersumber pada empat sisi telapak tangan yang didukung oleh jari-jari tangan sebagai pegerak arah bola yang diinginkan oleh si pitcher.. Menurut Metzler dikutip oleh Mikdar (2006), mengemukakan bahwa: " Kira-kira 70% beladiri menggunakan teknik lemparan dan kekuatan jari-jari tangan kuranglebih lima kali lebih besar dari teknik memukul ".

Atlet Softball Aceh selama ini mengikuti program yang disusun denganbaik oleh pelatih dan mendapatkan prestasi yang cukup baik pula. Atlet yang dapat masuk kedalam Plada ini adalah yang lulus seleksi atau yang berhasil menjadi juara di pertandingan daerah.

Meskipun telah banyak pengalaman bertanding dan berhasil menang namun teknik yang dimiliki atlet Softball Aceh belum dapat dikatakan sempurna khususnya teknik lemparan khususnya untuk pitcher masih sangat kurang padahal untuk mendapatkan poin yang banyak, lemparan pitcher merupakan salah satu dari cara mudah mendapatkan poin tersebut,.

Dalam pelaksanaan program latihan harus memiliki sasaran dari apa yang ingin dilatih, aktifitas fisik yang diberikan tidak bias diberikan secara umum secara terus-menerus untuk itu seorang pelatih yang baik harus memahami ilmu kepelatihan yang baik, dalam suatu program latihan terdapat 3 tahap yang sering kita dengar dan ketahui yaitu: persiapan umum, persiapan khusus, dan masa transissi. Ketiga unsur tersebut haruslah diperhatikan oleh pelatih agar tidak melenceng dari target latihan.

Kecepatan lemparan pada seorang pitcher dalam permainan softball banyak dipengaruhi oleh kekuatan kaki dan tangan untuk itu latihan yang digunakan dalam meningkatkan atau yang dapat mempengaruhi agar *kecepatan* lemparan (pitching) tersebut tentunya diberikan latihan yang berhubungan dengan kaki seperti latihan beban *squat*. Mengacu pada pendapat Bompas (2004: 44) di atas otot yang diberikan suatu beban dengan beban yang kian hari kian meningkat akan mengalami penambahan kekuatan.

Latihan beban *squat* yang dilakukan secara teratur dan sistematis akan mempengaruhi perubahan *power* otot kaki yang secara otomatis *kecepatan* lemparan pitching ball juga meningkat akibat dari perubahan *power* kaki. Perubahan yang terjadi baik menghasilkan perubahan-perubahan fisiologis yang mengarah pada perubahan kemampuan fungsi tubuh. Perubahan-perubahan biokimia tersebut yaitu (Fox dan Bower, 1992: 34).

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) adalah sebagai berikut:

- a. Pilih latihan yang efektif dan aman
- b. Kombinasi latihan dan pola hidup
- c. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas
- d. Pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat).
- e. Latihan bersifat specific (khusus) dan individual
- f. Reversible (kembali asal).
- g. Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan.
- h. Continuitas (terus dan berkelanjutan).
- i. Hindari cara yang salah dan merugikan.
- j. Lakukan latihan dengan urutan yang benar.

Metode 1 latihan yang peneliti berikan di dalam *treatment* ini adalah berupa latihan beban, setelah selesai melakukan latihan beban setiap atlet melakukan teknik lemparan pitching ball sebagai pengetahuan bagi peneliti tentang perkembangan, dan hambatan, yang dialami oleh teste sehingga peneliti dapat mengevaluasi permasalahan yang ada. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui: “Pengaruh Latihan Beban Terhadap *kecepatan* Lemparan Pitching Ball Pada Atlet Softball Aceh Tahun 2015”.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik tes yang dianggap mampu memberikan gambaran tentang pembuktian hasil penelitian. Mengenai metode eksperimen Arikunto (2006:82) “berpendapat bahwa “metode eksperimen adalah dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan dilanjutkannya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya”. Untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka pendekatan yang digunakan berupa kuantitatif sehingga data yang diperoleh dapat ditabulasikan kedalam rumus dan tabel penelitian. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 8 orang atlet khususnya pitcher dengan teknik pengambilan sampel berupa *total sampling* sehingga penelitian ini juga dapat dikatakan penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pitching Ball* yang digunakan untuk mengukur kecepatan lemparan seorang pitcher pada sampel setelah diberikan perlakuan selama 12 minggu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dilakukan dengan tes power otot tungkai selanjutnya diberikan program latihan beban selama 12 minggu atau 3 bulan dan untuk mengetahui hasilnya dilakukan tes akhir yaitu dengan tes power otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dapat dilihat bahwa latihan beban memberikan kontribusi secara signifikan terhadap *kecepatan* lemparan *Pitching ball* pada atlet *Sotball Aceh*. Derajat peningkatan *kecepatan* lemparan *Pitching ball* dengan menggunakan latihan beban dapat dilihat dari besarnya uji beda rata-rata yang diperoleh yaitu sebesar t_{tes} sebesar 0,357 sedangkan untuk t_{tabel} sebesar 0,131. Dari penelitian ini diketahui pula bahwa latihan beban memberikan kontribusi signifikan terhadap *kecepatan* lemparan *Pitching ball* pada atlet *Sotball Aceh*.

Dengan demikian supaya atlet aceh dapat meraih medali dan prestasi yang gemilang para pelatih harus lebih meningkatkan program latihan beban bagi para atletnya sehingga pada PON kedepan Aceh dapat meraih prestasi yang maksimal dan mengangkat derajat Aceh di dunia olahraga.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Nilai rata-rata pengaruh latihan beban, terhadap *kecepatan* lemparan Pitching ball pada atlet Softball Seulawah Sotball Banda Aceh dengan rata-rata sebesar 9,2357. Untuk taraf signifikan nyata $\alpha = 0,05$, sampel penelitian sebanyak 8 orang, dengan t-tes sebesar 0,357 dan t-tabel sebesar 0,131. Hal ini dapat disimpulkan bahwa $t\text{-tes} > t\text{-tabel}$ ($0,357 > 0,131$) sehingga terdapat kontribusi yang signifikan terhadap pengaruh latihan beban terhadap *kecepatan* lemparan Pitching ball pada atlet Softball Seulawah Sotball Banda Aceh.

SARAN

Adapun saran dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagi para atlet agar selalu memperhatikan program latihan beban yang diberikan oleh pelatihnya dan lebih meningkatkan lagi program latihan beban agar kedepan para atlet aceh dapat mendapat prestasi yang lebih baik lagi.
- 2) Bagi pelatih dalam menyusun program latihan beban, sebaiknya para agar menerapkan prinsip individualitas, agar latihan beban tersebut lebih efisien dan efektif bagi peningkatan kualitas komponen fisik.
- 3) Bagi Peneliti lainnya ingin melanjutkan penelitian ini agar mencoba dengan 2 kelompok dalam model pemberian latihan sehingga dapat memberi perkembangan ilmu baru bagi para atlet dan pelatih kedepan nya.

Referensi

- Ade Rai. 2006. *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badudu dan Zain. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: pustaka Sinar Harapan.
- Bompa, Tudor O. 2004. *Theory and Methodologi of Training*. Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.

- Chucker Coker. 2003. *The General Effect of Weight Training*. Universal Gym Machine.
- Sajoto M. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle. 2002. *Bugar Dengan Latihan Beban*. (Razi Siregrar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- .