

**Efektivitas *Three Finger Grip* Dengan *Four Finger Grip* Terhadap Akurasi *Sidehand Throw* Posisi *Infield* Olahraga *Softball***

Dwi Irawan<sup>1</sup>, Dian Ayu Zahraini<sup>2</sup>, Dani Slamet Pratama<sup>3</sup>

Universitas PGRI Semarang. Jl. Sidodadi Timur No.24, 50232, Indonesia.

[Irawan20dwi@gmail.com](mailto:Irawan20dwi@gmail.com)<sup>1</sup>, [daz.charon@gmail.com](mailto:daz.charon@gmail.com)<sup>2</sup>, [danislametpratama2@gmail.com](mailto:danislametpratama2@gmail.com)<sup>3</sup>

---

*Received: artikel dikirim; Revised: artikel revisi; Accepted: artikel diterima*

---

**Abstract**

The background of this research is that players often make mistakes when throwing a side throw at the Infield position. The formulation of the research problem is which is more effective using Three Finger Grips with Four Finger Grips to the accuracy of *Sidehand Throw* at the Infield position in Softball, Softball Team, Universitas PGRI Semarang 2020. The purpose of this study is to see the effectiveness of the throws using Three Finger Grips with Four Finger Grip on the accuracy of the *Sidehand Throw* at the Infield position in Softball, the Softball Team of the PGRI University Semarang 2020. In this research, to collecting the data is using a descriptive method. The technique of analysis is using a significant similarity test for two means (one party). In this study, the samples used 13 male students of the softball team Universitas PGRI Semarang 2020 with the saturated sampling technique. The mean of three fingers is 22, the standard deviation (Std.Deviation) is 3.78, the minimum and maximum of values are 18 and 30, the mean of four fingers is 26, the standard deviation (Std. Deviation) is 4.89, minimum and maximum of values are 20 and 34. The results of the calculation obtained the value of  $t_{hitung}$  (2,086) >  $t_{tabel}$  (1,70) so that  $H_0$  is rejected, which can be concluded that the four-finger grip is more effective than three-finger grips on *sidehand* accuracy throw at the infield position in the softball team of Universitas PGRI Semarang 2020. The conclusion using a three-finger grip on the accuracy of the *sidehand throw* at the infield position in the softball team Universitas PGRI Semarang 2020 are categorized as effective. While the results of the throw using four-finger grips on the accuracy of *sidehand throws* at the infield position in the softball team Universitas PGRI Semarang 2020 are categorized as effective. The four-finger grip is more effective than the three-finger grip on the accuracy of *sidehand throws* at the infield position in the softball team Universitas PGRI Semarang 2020. It is hoped that athletes can use the four-finger grip because it is more effective for the accuracy of *sidehand throws* at the infield position in softball.

**Keywords:** *Three Fingers, Four Fingers, Sidehand Throw Infield Softball.*

**Abstrak**

Latar belakang dari penelitian ini adalah pemain sering melakukan kesalahan saat melakukan lemparan samping pada posisi *infield*. Rumusan masalah penelitian ini yaitu manakah yang lebih efektif menggunakan *Three Finger Grip* dengan *Four Finger Grip* terhadap akurasi *Sidehand Throw* pada posisi *Infield* dalam olahraga *Softball* tim *Softball* Universitas PGRI Semarang 2020. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas hasil lemparan dengan menggunakan *Three Finger Grip* dengan *Four Finger Grip* terhadap akurasi *Sidehand Throw* pada posisi *Infield* dalam olahraga *Softball* tim *Softball* Universitas PGRI Semarang 2020. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik analisis yang dipakai menggunakan uji signifikan kesamaan dua rata-rata(satu pihak). Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 13 mahasiswa putra tim *softball* Universitas PGRI Semarang dengan teknik *Sampling Jenuh*. Hasil rata-rata(mean) *three fingers* sebesar 22, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 3,78, nilai minimum dan maksimum sebesar 18 dan 30, Hasil rata-rata(mean) *four fingers* sebesar 26, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 4,89, nilai minimum dan maksimum sebesar 20 dan 34. Hasil perhitungan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (2,086) >  $t_{tabel}$  (1,70) sehingga  $H_0$  ditolak yang dapat disimpulkan bahwa *Four finger grip* lebih efektif dibandingkan *three finger grip* terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam olahraga *softball* tim *softball* Universitas PGRI Semarang 2020. Kesimpulannya adalah bahwa hasil lemparan menggunakan *three finger grip* terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam olahraga *softball* tim *softball* Universitas PGRI Semarang 2020 berkategori efektif. Sedangkan hasil lemparan menggunakan *four finger grip* terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam olahraga *softball* tim

*softball* Universitas PGRI Semarang 2020 berkategori efektif. Hasil Perbandingan *four finger grip* lebih efektif daripada *three finger grip* terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam olahraga *softball* tim *softball* Universitas PGRI Semarang 2020. Diharapkan bagi atlet dapat menggunakan *four finger grip* karena lebih efektif terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam cabang olahraga *softball*.

**Kata kunci:** Tiga jari, empat jari, lemparan samping *infield softball*.

## PENDAHULUAN

*Softball* merupakan permainan beregu yang pertama kali lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock yang berasal dari kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* memiliki kemiripan dengan permainan bola kasti, hanya saja lebih membutuhkan ketangkasan dan menguras pikiran (Mukholid, 2004:58). Olahraga ini termasuk cabang olahraga yang memiliki makna dan filosofi hidup (Wicaksono et al., 2003). *Softball* mengutamakan kecepatan, ketangkasan, dan tentunya kesehatan (Bethel, 1993:5). Permainan ini berkembang dan populer di negara-negara benua Amerika, Asia Pasifik, dan Oseania, Indonesia salah satunya (Isdianto, n.d.). *Softball* dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari 9 orang pemain yang terdiri dari 7 babak yang disebut *inning* (Hesti P., 2008:15). Permulaan permainan dimulai dengan lemparan *pitcher* (pelambung), melempar bola dengan putaran kepada pemukul (*batter*) menggunakan pemukul (*bat*). Dua regu tersebut satu menjadi regu penjaga (*defense*) dan regu penyerang (*offense*) tiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara memutar tiga *Base* (tempat hinggap) pelari harus menyentuh masing-masing *Base* sampai kembali ke *home plate*, *batter* dapat kembali ke *home plate* dengan selamat mendapatkan nilai satu (Widyastuti, 2013:1).

Teknik dasar dalam permainan *softball* meliputi, *throwing* (melempar), *pitching*, *catching* (menangkap), *batting* (memukul), *sliding* (meluncur) dan *base running* (lari antar base) (Parno, 1992: 26-93). Dari beberapa teknik dasar dalam bermain *softball*, melempar merupakan salah satu teknik yang penting. Terdapat tiga jenis lemparan bola yaitu: lemparan atas (*overhand throw*), lemparan samping (*sidehand throw*), dan lemparan bawah (*underhand throw*). Penguasaan teknik melempar yang baik dari seorang pemain menentukan keberhasilan ketika bertahan. Hal ini dibutuhkan untuk menahan laju pelari lawan (*runner*) yang hendak menuju *base* berikutnya. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melempar bola *softball* yaitu ketepatan melempar dan kecepatan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan, yang hasil lemparannya juga bisa dipengaruhi oleh cara memegang bola.

Terdapat tiga cara untuk memegang bola dalam permainan *softball* yaitu : pegangan empat jari (*four finger grip*), pegangan dua jari (*two finger grip*), pegangan tiga jari (*three finger grip*). Kenyataan di lapangan sering terjadi permasalahan yang timbul dalam permainan *softball* diantaranya kecepatan lemparan yang sudah baik tetapi akurasi lemparannya kurang tepat sehingga pemain lawan tidak bisa dimatikan.

Peneliti melakukan observasi awal pada tim *softball* Universitas PGRI Semarang saat latihan rutin sebelum kejuaraan dan bertanding pada kejuaraan *softball* antar tim sekota Semarang. Kejuaraan

diselenggarakan pada tanggal 28 September sampai 13 Oktober 2019 di lapangan *softball* Akpol dan UNNES.

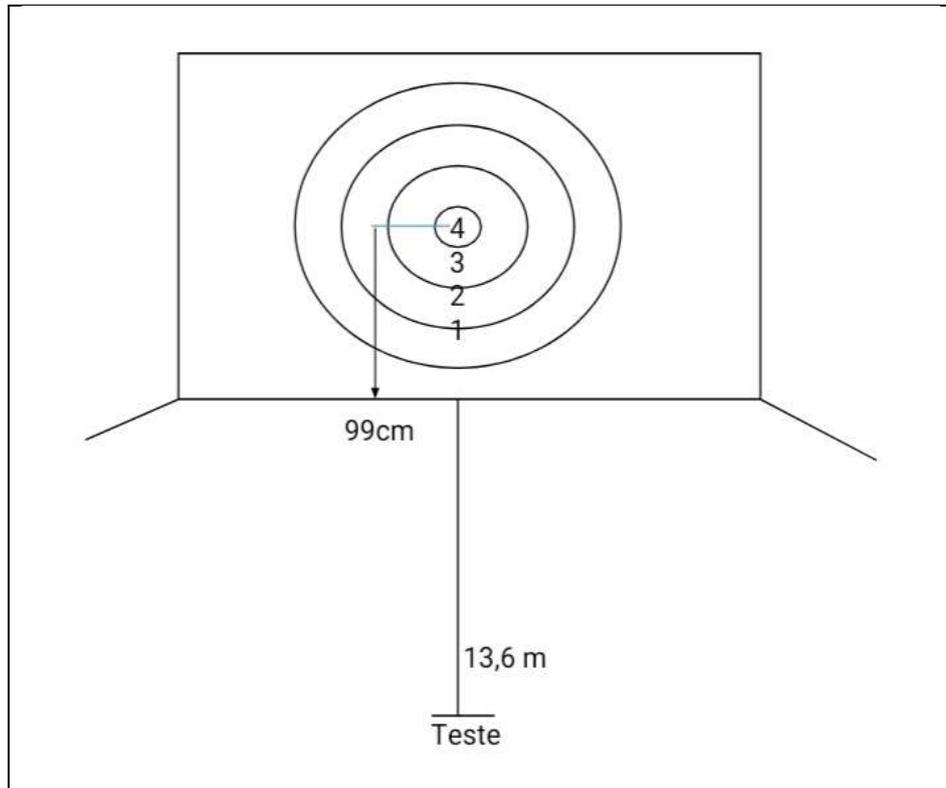
Dari data observasi menunjukkan pemain sering melakukan kesalahan saat melakukan lemparan samping pada posisi *infield*. Penulis berfikir kenapa masih terjadi kesalahan (*error*) dalam melempar padahal lemparan sudah cepat, sehingga penulis ingin mencari bentuk pegangan pada bola *softball* yang lebih efektif antara *three finger grip* dengan *four finger grip* agar dapat meningkatkan akurasi atau ketepatan hasil lemparan bola. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa cara memegang bola *softball* dan kemampuan melempar dengan cepat dan tepat merupakan kunci untuk menahan regu penyerang supaya tidak mendapatkan poin dalam pertandingan *softball*.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian pengumpulan datanya menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesisnya (Sugiyono, 2014:8).

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim *softball* Universitas PGRI Semarang yang berposisi *infield* sebanyak 13 orang. Penulis menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Karena mahasiswa yang mengikuti *softball* tidak lebih dari 30 orang, dan pemain dengan posisi *infield* berjumlah 13 maka sampel diambil semua populasi yaitu 13 orang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data (Arikunto, 2010:203). Proses pengumpulan data menggunakan tes melempar target (*Accuracy throw*). Tes tersebut digunakan untuk mengukur akurasi dan kecepatan melempar dalam permainan *Softball*. Untuk melakukan pengukuran akurasi lemparan tentunya harus mengkondisikan dengan tempat serta jarak melempar yaitu 13,6 meter. Tes lemparan merupakan suatu bentuk tes dimana tester atau orang yang melaksanakan tes tugasnya melakukan lemparan bola semaksimal mungkin sebanyak 10 kali lemparan dengan *three finger grip* dan 10 kali lemparan dengan *four finger grip*, dengan tujuan target berupa *strike zone*. Pada target tersebut dibuat 4 buah lingkaran, masing-masing lingkaran beradius 3 inci, 11 inci, dan 33 inci, dengan urutan skor dari setiap lingkaran adalah 4,3,2,1. Instrumen yang digunakan dalam tes ini adalah:



Gambar 3.2 Tes Ketepatan Lemparan  
 Sumber: Nurhasan dan Hasanudin C., 2007: 246

Pada penelitian ini data yang didapatkan berasal dari percobaan yang dilakukan dan data yang diperoleh merupakan data mentah serta harus diolah dan dianalisis. Analisis secara statistik digunakan untuk menemukan hasil dari penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data hasil tes yang ditempuh adalah:

1. Menghitung nilai rata-rata :
2. Menghitung nilai Simpangan Baku
3. Uji Normalitas Data
4. Uji Homogenitas
5. Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Uji Satu Pihak)

(Eka, 2017)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian lemparan samping dengan menggunakan *three fingers grip* dan *four fingers grip* pada cabang olahraga *softball* Universitas PGRI Semarang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

<i>Diketahui</i>	<i>3 Fingers</i>	<i>4 Fingers</i>
N	13	13
Mean	22	26
Std. Deviation	3,78	4,89
Minimum	18	20
Maximum	30	34

Berdasarkan tabel deksripsi data penelitian dapat dilihat bahwa variabel *three fingers* pada pegangan bola cabang olahraga *Softball* Universitas PGRI Semarang memiliki rata-rata (mean) sebesar 22, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 3,78, nilai minimum dan maksimum sebesar 18 dan 30, variabel *four fingers* pada pegangan bola cabang olahraga *Softball* Universitas PGRI Semarang memiliki rata-rata (mean) sebesar 26, Simpangan baku (Std.Deviation) sebesar 4,89, nilai minimum dan maksimum sebesar 20 dan 34. Dari perhitungan data penelitian, maka dapat dibuat kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Skor Hasil Lemparan

<i>Kriteria</i>	<i>Skor</i>
Tidak Efektif	1-10
Cukup Efektif	11-20
Efektif	21-30
Sangat Efektif	31-40

Uji normalitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Ms. Excel*. Jika  $L_o > L_{tabel}$  maka data berdistribusi normal, sedangkan Jika  $L_o < L_{tabel}$  maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas variabel *three fingers* dan variabel *four fingers* pada pegangan bola cabang olahraga *softball* Universitas PGRI Semarang dapat dilihat pada tabelberikut ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	$L_o$	$L_{tabel}$	<i>Keterangan</i>
<i>3 Fingers</i>	0,241	0,234	Normal
<i>4 Fingers</i>	0,253	0,234	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai signifikansi variabel *three fingers* adalah 0,241 dan variabel *four fingers* adalah 0,253. Data dikatakan berdistribusi normal karena nilai signifikasi 2 variabel

tersebut  $> 0,234$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *three fingers* dan *four fingers* berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Hipotesis 1

<i>Jumlah Sampel</i>	<i>Rata-rata Skor</i>	<i>Kategori</i>
13	22	Efektif

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa hasil lemparan dengan menggunakan pegangan *three finger grip* cabang olahraga *Softball* Universitas PGRI Semarang memiliki rata-rata skor 22 dengan kategori efektif.

Tabel 5. Uji Hipotesis 2

<i>Jumlah Sampel</i>	<i>Rata-rata Skor</i>	<i>Kategori</i>
13	26	Efektif

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa hasil lemparan dengan menggunakan pegangan *three finger grip* cabang olahraga *Softball* Universitas PGRI Semarang memiliki rata-rata skor 26 dengan kategori efektif.

Tabel 6. Uji Hipotesis 3

<i>Perbandingan</i>	$t_{hitung}$	$t_{tabel}(\alpha=5\%,df=13)$	<i>Kesimpulan</i>
3 <i>fingers</i> dengan 4 <i>finger grip</i>	2,086	1,70	Signifikan

Harga koefisien perbandingan *three fingers grip* dengan *four fingers grip* lemparan samping pada cabang olahraga *softball* Universitas PGRI Semarang adalah 2,086. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Hasil perhitungan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (2,086)  $>$   $t_{tabel}$  (1,70).

Hasil lemparan dengan menggunakan *three finger grip* terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam olahraga *softball* tim *softball* Universitas PGRI Semarang 2020 berkategori efektif. Sedangkan hasil lemparan dengan menggunakan *four finger grip* terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam olahraga *softball* tim *softball* Universitas PGRI Semarang 2020 berkategori efektif. Terdapat perbandingan yang signifikan antara *three fingers grip* dengan *four fingers grip* lemparan samping pada cabang olahraga *softball* Universitas PGRI Semarang. Dapat disimpulkan bahwa *four finger grip* lebih efektif dibandingkan *three finger grip* terhadap akurasi *sidehand throw* pada posisi *infield* dalam olahraga *softball* tim *softball* Universitas PGRI Semarang 2020.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bethel, Dell. (1993). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize.
- Cholil, dan Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Eka, Ervina Subekti. (2017). *Buku Pegangan Kuliah Statistika 2*. Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Hesti P. Utami. (2008). *Permainan Kasti dan Sejenisnya*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Isdianto, F. A. (n.d.). *INDONESIA BASEBALL - SOFTBALL CENTER Fadhil Achmadi Isdianto*.
- Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta: Yudhistira.
- Nurdiansyah, Dadan. (2014). *Efektivitas Two Finger Grip dengan Three Finger Grip Terhadap Akurasi Overhead Throw pada Posisi Infield dalam Olahraga Softball*. Skripsi. Bandung.
- Parno. (1992). *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wicaksono, O. P., Christina, S., Hartati, Y., Jasmani, S. P., Keolahragaan, F., & Jasmani, P. (2003). *PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN SOFTBALL TERHADAP KERJASAMA SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI , OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 20 SURABAYA* Abstrak. 20, 101–106.
- Widyastuti, Endang. (2013). *Softball dan Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu.