



PENGARUH LATIHAN *TWO BALL TOSS DRILL* TERHADAP HASIL PUKULUN SOFTBALL PADA ATLET CLUB THUNDER BEE

Salahuddina Al' Ayubi¹, Asrori Yudha Prawira², Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu³, Juli Candra⁴, Faridatul 'ala⁵

Universitas Bhayangkra Jakarta Raya, Jl. Perjuangan no 81 Kota Bekasi, Jawa Barat

202010625010@mhs.ubharajaya.ac.id, asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id,
ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id, juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id, faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh latihan Two Ball Toss Drill terhadap pukulan softball pada atlet pemula Club Thunder Bee. Menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain one-group pre-test post-test, 20 atlet dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=10) dan kontrol (n=10). Kelompok eksperimen menjalani latihan selama enam minggu, sementara kelompok kontrol melanjutkan latihan konvensional. Hasil tes pukulan menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen ($t = -3.748$, $p = 0.005$) dengan rata-rata peningkatan 3.20 poin, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($t = -1.190$, $p = 0.264$). Ini menunjukkan bahwa latihan Two Ball Toss Drill efektif meningkatkan koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, dan akurasi pukulan atlet pemula, serta memiliki implikasi penting bagi pengembangan program pelatihan softball.

Kata kunci: *Two Ball Toss Drill*, pukulan softball, atlet pemula

ABSTRACT

This study evaluates the impact of the Two Ball Toss Drill on the softball hitting performance of beginner athletes from Club Thunder Bee. Using a quasi-experimental method with a one-group pre-test post-test design, 20 athletes were divided into an experimental group (n=10) and a control group (n=10). The experimental group underwent the Two Ball Toss Drill for six weeks, while the control group continued with conventional training. The hitting test results showed a significant improvement in the experimental group ($t = -3.748$, $p = 0.005$) with an average increase of 3.20 points, whereas the control group did not show significant changes ($t = -1.190$, $p = 0.264$). This indicates that the Two Ball Toss Drill is effective in improving hand-eye coordination, reaction speed, and hitting accuracy in beginner athletes, and has important implications for the development of softball training programs.

Keywords: *Two Ball Toss Drill*, *softball hitting*, *novice athletes*

PENDAHULUAN

Softball merupakan olahraga yang menuntut keterampilan teknis tinggi, terutama dalam hal kemampuan pukulan. Pada tingkat klub seperti Club Thunder Bee, pemain memerlukan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pukulan mereka. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah Two Ball Toss Drill, sebuah teknik latihan yang berfokus pada peningkatan koordinasi mata dan tangan, kecepatan reaksi, serta keakuratan pukulan (Ali & Aqobah, 2020). Latihan Two Ball Toss Drill memainkan peran krusial dalam pengembangan keterampilan pemain softball. Dalam olahraga ini, aspek reaksi cepat, koordinasi mata-tangan, dan persepsi visual sangat vital. Dengan menghadapi dua bola yang dilempar dari arah berbeda, para pemain harus mengasah kemampuan mereka dalam merespons dengan cepat terhadap situasi yang dinamis di lapangan. Teori pendukung latihan ini dalam konteks softball mencakup peningkatan kecepatan reaksi dalam menanggapi bola yang datang dari berbagai arah, yang menjadi kunci dalam melakukan tangkapan atau mengarahkan bola dengan tepat.

Selain itu, latihan ini juga memperkuat keterampilan koordinasi mata-tangan yang diperlukan dalam melempar, menangkap, dan memukul bola dengan presisi. Dengan mempertajam persepsi visual, para pemain dapat lebih efektif dalam memproses informasi yang datang dari lapangan dan mengambil



keputusan secara cepat dan tepat. Melalui latihan Two Ball Toss Drill, pemain softball dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan keterampilan motorik halus mereka, yang semuanya merupakan aspek penting dalam mencapai kinerja optimal di lapangan. Club Thunder Bee, sebagai klub softball yang memiliki prestasi dan reputasi baik di tingkat lokal, nasional, atau bahkan regional, tentu memiliki keinginan untuk terus meningkatkan kualitas pemainnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh positif atau negatif dari penerapan latihan Two Ball Toss Drill terhadap hasil pukulan pemain softball di klub ini. Latihan ini melibatkan pemain melemparkan dan menangkap dua bola secara bersamaan, mengharuskan koordinasi tangan dan mata yang baik, serta penyesuaian yang cepat terhadap perubahan bola.

Dalam olahraga softball, teknik memukul bola merupakan aspek kunci yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencetak skor dan menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat. Untuk mencapai hasil yang maksimal, penting bagi atlet pemula Club Thunder Bee untuk menguasai teknik-teknik yang benar dalam memukul bola softball. Memukul adalah cara untuk memajukan pelari dari base pertama ke home base guna mendapatkan poin. Latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan memukul dalam softball melibatkan latihan khusus yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot, kecepatan reaksi, dan akurasi selama pertandingan (Ali & Aqobah, 2020). Bagi atlet pemula yang kesulitan dalam memukul secara tepat terhadap bola, pemahaman tentang posisi tubuh yang optimal sebelum dan selama ayunan, termasuk posisi kaki, posisi tubuh, dan keseimbangan yang tepat, sangat penting. Posisi tubuh yang tepat sebelum dan selama ayunan sangat penting untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat. Menurut penelitian Rahman & Yusmawati (2018), terdapat hubungan antara metode latihan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan memukul bola softball. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan mempengaruhi hasil pukulan atlet. Selain itu, koordinasi mata-tangan memiliki hubungan signifikan dengan ketepatan dalam servis (Astuti et al., 2020). Pegangan tangan yang benar pada tongkat softball juga memiliki peran penting. Pegangan yang salah dapat mengurangi kekuatan dan kontrol dalam memukul bola softball. Pegangan yang tepat dapat memberikan stabilitas dan kekuatan yang diperlukan dalam memukul bola softball dengan lebih akurat dan kuat. Dengan memperbaiki posisi tubuh dan pegangan yang tepat, atlet pemula dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memukul bola dengan lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara kuantitatif pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap performa pukulan softball pada pemain Club Thunder Bee. Melalui eksperimen, kita dapat mengevaluasi perubahan dalam performa pukulan pemain sebelum dan sesudah latihan ini diterapkan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill* dalam meningkatkan keterampilan memukul *softball*, serta menjadi acuan bagi pelatih dan pemain dalam menyempurnakan program latihan mereka.

Metode penelitian ini akan melibatkan pemilihan sampel pemain dari *Club Thunder Bee*, dengan kelompok eksperimen terdiri dari 10 orang dan kelompok kontrol juga terdiri dari 10 orang. Pemilihan sampel akan difokuskan pada atlet pemula yang masih mengalami kesulitan dalam memukul bola. Kelompok eksperimen akan menerima latihan *Two Ball Toss Drill*, sementara kelompok kontrol tidak akan menerima perlakuan tersebut. Setelah itu, pengukuran hasil pukulan sebelum dan sesudah latihan akan dilakukan untuk kedua kelompok. Data yang terkumpul akan dianalisis secara statistik untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kemampuan memukul bola. Hasil observasi menunjukkan bahwa atlet pemula dari *Club Thunder Bee* masih menghadapi banyak kesulitan dalam hal akurasi pukulan. Meskipun para atlet menunjukkan semangat dan antusiasme yang tinggi dalam latihan, mereka sering kali gagal memukul bola dengan tepat sasaran. Ketidakmampuan untuk memperkirakan arah dan kecepatan bola menyebabkan banyak pukulan meleset, yang pada akhirnya menghambat perkembangan keterampilan mereka.

Penerapan *Two Ball Toss Drill* diharapkan dapat memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan akurasi pukulan para atlet *Club Thunder Bee*. Dengan latihan yang konsisten dan bimbingan dari pelatih, para atlet diharapkan mampu mengatasi kesulitan mereka dan menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam pertandingan. Teknik ini tidak hanya memperbaiki aspek fisik, tetapi juga membantu para atlet dalam membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental yang diperlukan untuk menjadi pemain softball yang handal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata pada



pemahaman tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill* dalam meningkatkan hasil pukulan *softball* pada pemain *Club Thunder Bee*. Metode penelitian yang digunakan akan mencakup analisis statistik terperinci untuk mengevaluasi dampak latihan tersebut terhadap konsistensi dan kekuatan pukulan. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memberikan pandangan yang lebih dalam tentang bagaimana latihan *Two Ball Toss Drill* dapat secara signifikan meningkatkan kinerja pukulan para atlet pemula.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan teori latihan dalam olahraga softball. Dengan menganalisis hubungan antara frekuensi latihan *Two Ball Toss Drill* dan peningkatan keterampilan pukulan softball, penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang hubungan antara koordinasi mata dan tangan dalam konteks olahraga softball. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi pelatih, pengurus, dan pemain *Club Thunder Bee* dalam mengembangkan program latihan yang lebih terarah dan efektif. Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek teoritis pengembangan ilmu olahraga, tetapi juga memberikan kontribusi langsung pada pengembangan dan peningkatan kualitas latihan serta performa pemain di lapangan *softball Club Thunder Bee* secara praktis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang komprehensif, baik dalam konteks akademis maupun dalam aplikasi praktis di lapangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan desain one-group pre-test post-test untuk mengevaluasi pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan softball pada pemain *Club Thunder Bee*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan dalam keterampilan pukulan sebelum dan sesudah intervensi, tanpa memerlukan randomisasi penuh yang sulit diterapkan dalam konteks tim olahraga yang sudah terbentuk (Creswell, 2010). Populasi target penelitian ini adalah atlet softball kategori pemula di *Club Thunder Bee*. Dari populasi tersebut, sampel sebanyak 20 pemain diambil menggunakan teknik purposive sampling, yang memungkinkan pemilihan partisipan berdasarkan kriteria spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian (Arfatin, 2021). Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen ($n=10$) yang akan menjalani latihan *Two Ball Toss Drill*, dan kelompok kontrol ($n=10$) yang akan melanjutkan program latihan konvensional.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pukulan *softball* yang diadaptasi dari *The O'Donnell Softball Test* (Nurhasan, 2007). Tes ini dilakukan dua kali, sebagai pre-test dan post-test, untuk mengukur perubahan dalam keterampilan pukulan. Prosedur tes melibatkan pemain yang berdiri di better box, memegang bat, dan melakukan 10 pukulan ke arah *outfield*. Skor diberikan berdasarkan area jatuhnya bola: 5 poin untuk *outfield*, 3 poin untuk *infield*, dan 1 poin untuk *foul ball*. Total skor dari 10 pukulan menjadi nilai akhir pemain. Intervensi latihan *Two Ball Toss Drill* dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu untuk kelompok eksperimen. Latihan ini melibatkan pelatih melempar dua bola secara bergantian dengan cepat, dimana pemain harus memukul bola pertama yang dilempar ke arah tinggi bahu, kemudian segera beralih untuk memukul bola kedua yang dilempar ke arah pinggang. Kelompok kontrol melanjutkan program latihan konvensional tanpa intervensi khusus.

Selain tes kuantitatif, penelitian ini juga menggunakan metode observasi untuk mengamati proses latihan yang sedang berlangsung, serta dokumentasi untuk mengumpulkan data tambahan seperti gambar foto kegiatan latihan dan program latihan. Kombinasi metode ini memungkinkan triangulasi data untuk meningkatkan validitas hasil penelitian. Analisis data melibatkan beberapa tahap. Pertama, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dilakukan untuk memastikan distribusi normal data. Uji homogenitas varians juga dilakukan untuk memeriksa kesetaraan varians antara kelompok. Setelah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, uji-t digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak ada pengaruh signifikan dari latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan *softball*, sementara hipotesis alternatif (H_1) menyatakan adanya pengaruh signifikan.

Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada perbandingan nilai t-hitung dengan t-tabel. Jika t-hitung $<$ t-tabel, maka disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dari intervensi latihan. Sebaliknya, jika t-hitung $>$ t-tabel, maka disimpulkan tidak ada pengaruh signifikan. Penelitian ini mempertimbangkan beberapa



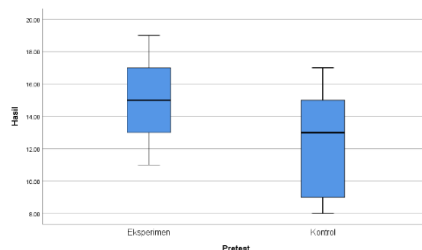
batasan metodologis. Ukuran sampel yang relatif kecil ($n=20$) dapat membatasi generalisasi hasil. Selain itu, ketiadaan randomisasi penuh dalam pemilihan sampel dan penempatan ke dalam kelompok dapat mempengaruhi validitas internal. Namun, penggunaan kelompok kontrol dan pengukuran pre-post membantu memitigasi beberapa ancaman terhadap validitas.

Aspek etis penelitian juga diperhatikan, termasuk mendapatkan persetujuan dari klub dan peserta, menjaga kerahasiaan data individu, dan memastikan bahwa intervensi latihan tidak menimbulkan risiko cedera yang berlebihan bagi pemain. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill* dalam meningkatkan keterampilan pukulan *softball* pada pemain tingkat pemula. Hasil penelitian dapat memiliki implikasi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, serta berkontribusi pada literatur ilmiah tentang metode pelatihan dalam olahraga *softball*.

HASIL dan PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan *softball* pada atlet Club Thunder Bee. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat dan uji hipotesis menggunakan uji *paired t-test* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Boxplot Pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol



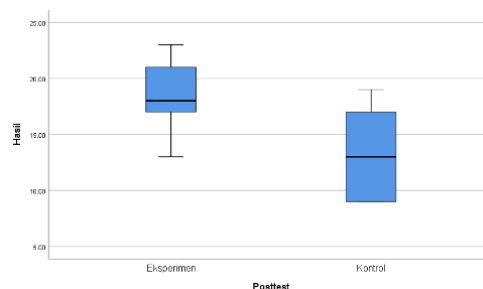
Gambar 4. 1 Grafik Pretest

Berdasarkan hasil skor pukulan pada pre-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagaimana ditunjukkan dalam diagram boxplot. Adapun deskriptif statistika dapat dilihat pada lampiran.

Pada kelompok eksperimen, skor pukulan maksimum adalah 19.00 dan skor minimum adalah 11.00. Ini menunjukkan bahwa dalam kelompok ini, atlet memiliki rentang performa pukulan yang lebih tinggi, dengan skor tertinggi mencapai 19.00 dan skor terendah berada di 11.00. Rentang ini mencerminkan variasi yang cukup besar dalam keterampilan pukulan di antara anggota kelompok eksperimen pada saat awal pengujian.

kelompok kontrol menunjukkan skor maksimum sebesar 17.00 dan skor minimum sebesar 8.00. Ini menunjukkan bahwa rentang performa dalam kelompok kontrol sedikit lebih sempit dibandingkan dengan kelompok eksperimen, dengan skor tertinggi berada pada 17.00 dan skor terendah pada 8.00.

Boxplot Pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol



Grafik Post-Test

Setelah melakukan post-test, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan



dalam skor pukulan pada kedua kelompok, tetapi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tetap mencolok, sebagaimana ditunjukkan dalam diagram boxplot.

Pada kelompok eksperimen, skor maksimum meningkat menjadi 23.00, sementara skor minimum juga naik menjadi 13.00. Kenaikan ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen tidak hanya mengalami peningkatan performa pukulan yang signifikan, tetapi juga menunjukkan rentang performa yang lebih tinggi. Skor maksimum yang baru menunjukkan bahwa beberapa atlet dalam kelompok eksperimen mencapai kemampuan pukulan yang lebih baik setelah latihan, sedangkan skor minimum yang lebih tinggi dari sebelumnya menunjukkan bahwa bahkan pemukul dengan performa terendah dalam kelompok ini menunjukkan peningkatan keterampilan.

Kelompok kontrol menunjukkan skor maksimum meningkat menjadi 19.00 dan skor minimum menjadi 9.00. Meskipun terjadi peningkatan pada kedua nilai ini, peningkatannya tidak sebesar pada kelompok eksperimen. Skor maksimum yang baru di kelompok kontrol menunjukkan adanya perbaikan dalam performa pukulan, tetapi tidak mencapai level tertinggi yang dicapai oleh kelompok eksperimen. Skor minimum yang sedikit meningkat juga menunjukkan adanya perbaikan pada performa pemukul dengan keterampilan terendah dalam kelompok kontrol.

Secara keseluruhan, perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada post-test menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan performa yang lebih besar. Kelompok eksperimen tidak hanya memiliki rentang performa yang lebih tinggi, tetapi juga peningkatan pada skor maksimum dan minimum yang lebih signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen memberikan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan keterampilan pukulan dibandingkan dengan metode atau latihan yang diterapkan pada kelompok kontrol.

Pengaruh Two Ball Toss Drill pada Kelompok Eksperimen

Analisis paired t-test pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($t = -3.748$, $p = 0.005$). Rata-rata selisih antara pre-test dan post-test adalah -3.20 ($SD = 2.69979$), dengan interval kepercayaan 95% antara -5.13132 dan -1.26868 . Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan *Two Ball Toss Drill* secara signifikan meningkatkan hasil pukulan softball pada atlet *Club Thunder Bee*.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Khakim (2022) yang menyatakan bahwa latihan *Two Ball Toss Drill* memiliki peran signifikan dalam meningkatkan hasil pukulan softball atlet. Latihan ini membantu atlet memperbaiki teknik pukulan dengan fokus pada satu bola yang akan dipukul, memungkinkan mereka mengasah keterampilan dalam mengatur posisi tubuh, ayunan tongkat, dan kontak dengan bola.

Tabel 1. Hasil Uji Paired T-test Kelompok Eksperimen

Variabel	Perbedaan Pasangan	Rata-rata	Simpangan Baku	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-3.20000	2.69979	-3.748	9	0.005	

Efektivitas *Two Ball Toss Drill* dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Pertama, latihan ini meningkatkan koordinasi mata-tangan atlet, karena mereka harus melacak dan merespons dua bola yang dilemparkan secara berurutan. Kedua, latihan ini membantu mengembangkan kecepatan dan kekuatan pukulan, karena atlet harus merespons dengan cepat dan kuat untuk mencapai hasil optimal. Ketiga, responsivitas dan ketepatan pukulan atlet ditingkatkan melalui latihan yang berulang dan terstruktur (Putu et al., 2022).

Hasil Kelompok Kontrol

Analisis pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang berbeda. Uji paired t-test tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($t = -1.190$, $p = 0.264$). Rata-rata selisih antara pre-test dan post-test adalah -1.10 ($SD = 2.92309$), dengan interval kepercayaan 95% antara -3.19105 dan 0.99105 .



Tabel 2. Hasil Uji Paired T-test Kelompok Kontrol

Variabel	Perbedaan Pasangan	Rata-rata	Simpangan Baku	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-1.10000	2.92309	-1.190	9	0.264	

Hasil ini mengindikasikan bahwa tanpa latihan *Two Ball Toss Drill*, tidak ada peningkatan signifikan dalam hasil pukulan softball atlet. Hal ini menegaskan pentingnya latihan yang terstruktur dan spesifik dalam pengembangan keterampilan atlet.

Implikasi Hasil Penelitian

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pelatihan *softball*. Pertama, hasil menunjukkan bahwa *Two Ball Toss Drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan softball. Oleh karena itu, pelatih dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan latihan ini ke dalam program pelatihan mereka. Kedua, perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol menekankan pentingnya latihan yang terstruktur dan spesifik. Rahmat & Rohyana (2020) menegaskan bahwa latihan yang konsisten dan terarah membantu atlet meningkatkan keterampilan teknis dan taktis mereka. Tanpa latihan yang memadai, atlet mungkin mengalami stagnasi atau bahkan penurunan dalam performa mereka. Ketiga, hasil penelitian ini mendukung pendekatan pelatihan yang holistik. *Two Ball Toss Drill* tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga aspek fisik dan mental atlet. Latihan ini membantu meningkatkan koordinasi, kecepatan reaksi, dan konsentrasi, yang semuanya penting dalam permainan *softball*.

Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill* dalam meningkatkan hasil pukulan softball pada atlet *Club Thunder Bee*. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok yang menerima latihan, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Temuan ini menegaskan pentingnya latihan yang terstruktur dan spesifik dalam pengembangan keterampilan atlet *softball*.

Untuk penelitian masa depan, disarankan untuk memperluas skala penelitian dengan sampel yang lebih besar dan periode latihan yang lebih panjang. Selain itu, investigasi lebih lanjut tentang aspek-aspek spesifik yang dipengaruhi oleh *Two Ball Toss Drill*, seperti kecepatan ayunan, akurasi pukulan, dan kekuatan pukulan, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme peningkatan keterampilan melalui latihan ini.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Two Ball Toss Drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil pukulan softball pada atlet pemula *Club Thunder Bee*. Analisis statistik mengungkapkan perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3.20 poin. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima latihan khusus ini tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Latihan *Two Ball Toss Drill* terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, dan akurasi pukulan para atlet. Hasil ini menegaskan pentingnya latihan yang terstruktur dan spesifik dalam pengembangan keterampilan *softball*, terutama bagi atlet pemula. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi berharga bagi pengembangan metode pelatihan dalam olahraga *softball* dan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa atlet mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Putu, I., Widhi Andika, H., Agama, S., & Singaraja, H. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw Dan Panjang Lengan Terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15. <https://Ojs.Mahadewa.Ac.Id/Index.Php/Jpkr/Article/View/1365>
- Risqi, F. K. (2018). *Pengaruh Latihan Pukulan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Hasil*



- Pukulan Softball Pada Mahasiswa Pjkr Unwahas Semester 4 Tahun 2017/2018* (Doctoral Dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Aqobah, Q. J., Ali, M., & Nugroho, A. I. (2021). Pengaruh Latihan Soft Toss Ball Terhadap Hasil Pukulan Dalam Cabang Olahraga Softball. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 31- 39.
- Pangestu, P. I. (2022). Pengaruh Latihan Pitched Ball Dan Soft Tos Ball Terhadap Kemampuan Memukul Bola Softball Pada Tim Softball Putra Porprov Kota Semarang 2021. In Seminar Nasional Keindonesiaan (Fpipskr).
- Yanto, R. N., & Juita, A. I. Pengaruh Latihan Horizontal Swing Terhadap Hasil Pukulan Pada Atlet Pelatda Softball Putri Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (Jom) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 1-14.
- Alfiyan, A. S. (2018). Pengaruh Latihan Lemparan Atas Dengan Fungo Hit Fly Ball Dan Soft Toss Ball Terhadap Hasil Pukulan Swing Softball Pada Mahasiswa Pjkr Unwahas 2018 (Doctoral Dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Rybeto, E. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Pitched Ball Dan Tee Ball Terhadap Kemampuan Memukul Bola Softball Pada Team Softball Putri Smea Kristen I Surakarta Tahun 2010.
- Fitriani, F. (2017). Pengaruh Metode Latihan Loose Hands Drill Dan Step Back Drill Terhadap Speed Bat Hasil Pukulan Untuk Cabang Olahraga Softball (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Sabita, A., & Hartati, S. C. Y. (2024). Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Softball Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 10336-10346.
- Huda, I. N. (2013). Kontribusi Power Lengan Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil Pukulan Dalam Cabang Olahraga Softball (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Permadi, A. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Pukulan Swing Dalam Permainan Softball Menggunakan Metode Resiprokal Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 3 Sei Suka Tahun Ajaran 2013-2014. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(1), 29-43
- Rahman, A.A., & Yusmawati, Y. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Memukul Bola Softball. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Arifin, A., & Mukholid, A. (2014). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sma/Ma/Smk Kelas X. *Surakarta: Cv. Mediatama*.
- Suhartini, B. (2012). Kemampuan Tehnik Dasar Bermain Softball Mahasiswa Pjkr Tahun Akademik 2010/2011 Fik Uny. *Jurnal Uny. Hlm*, 1-28.
- Ahwadi, L. T., & Kusmaedi, N. (2016). Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Tangkapan Bola Lambung Infield, Outfield Pada Cabang Olahraga Softball. *Jtikor (Jurnal Terapan Ilmu* <https://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Jtikor/Article/View/2675>
- Mohammad, H. (2022). Pengembangan Alat Spin Ball Untuk Batting Softball. *Journal Of Physical Activity And Sports (Jpas)*. <https://Mahardhika.Or.Id/Jurnal/Index.Php/Jpas/Article/View/163>
- (Budhiarta, 2017) Budhiarta, I. M. D. (2017). Pelatihan Softball Bagi Siswa Dan Guru Penjasorkes Di Kota Negara. *Widya Laksana*. <https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/Jpkm/Article/View/9941>
- (Susilawati, 2018) Susilawati, D. (2018). *Tes Dan Pengukuran*. Books.Google.Com. https://Books.Google.Com/Books?Hi=En&Lr=&Id=Nkzmdwaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pa39&Dq=LeMpar+Tangkap+Softball&Ots=_Varjrrmue&Sig=Zmfx7ldrkle6rv_S3kmvck3oyc
- Sridadi, S. (2009). Modifikasi Permainan Softball Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. <http://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Jpji/Article/View/425>
- Daharis, D., Gazali, N., & Candra, O. (2022). *Biomekanika Olahraga*. Repository.Uir.Ac.Id. [https://Repository.Uir.Ac.Id/22240/1/Biomekanika Olahraga.Pdf](https://Repository.Uir.Ac.Id/22240/1/Biomekanika%20Olahraga.Pdf)
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. In *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.