

ABSTRAK

HANGGRA ARMAYU, NIM : 6123321020 Pengembangan Variasi Latihan Pelempar Pada Permainan *Softball* Tahun 2018 (Pembimbing Skripsi : Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd), Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2018

Penelitian ini adalah penelitian R & D yang bertujuan untuk mengembangkan bentuk variasi latihan *throw* pada club softball. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet club Usbc, club Gladiator, club valhalla tahun 2018. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 2 ahli, 1 pelatih sepak bola, dan 1 ahli dibidang olahraga, dimana persentase validitasnya adalah 81%-89%.

Hasil uji kelompok kecil melibatkan 10 orang atlet softball Usbc unimed menunjukkan bahwa 6 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 85%-95%.

Hasil uji kelompok besar terhadap 30 orang atlet softball Usbc Unimed, softball Gladioator Jabar, dan club softball Valhalla Usu menunjukkan bahwa 6 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 87-97%. Dapat disimpulkan 6 model variasi latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan dan ketepatan *throw softball* dan latihan lebih menarik, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan buat para pelatih di *club softball* di seluruh Indonesia.