

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang wajib diikuti oleh para siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) di samping mata pelajaran lain. Mata pelajaran ini mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan jasmani, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda.

Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. Untuk itu kegiatan pembelajarannya tidak cukup hanya pada kegiatan yang sifatnya intrakulikuler saja, melainkan disajikan pula dalam kegiatan ekstrakurikuler, dikarenakan kegiatannya dapat mempunyai durasi waktu yang lebih panjang dibandingkan dengan kegiatan intrakulikuler. Sebagaimana dijelaskan Depdikbud (1997:4): “Meningkat terbatasnya jumlah jam pelajaran

setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler, maka perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran.”

Sebelumnya Depdikbud (1984:9) menegaskan tentang kegiatan olahraga sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan jam pelajaran sekolah yang bisa dilakukan di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu obyek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. Seiring dengan majunya teknologi dan ilmu pengetahuan, setiap warga harus siap untuk menghadapi tantangan dengan meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani mereka sendiri. Meskipun olahraga softball masih dianggap asing bagi warga Indonesia, dan hanya dapat dilakukan oleh orang-orang tertentu saja. Namun olahraga ini sudah banyak dipertandingkan disebagian kota-kota besar di Indonesia, oleh karena itu perlu adanya sosialisasi yang lebih tentang pengetahuan dan keberadaan olahraga Softball.

Softball merupakan olahraga yang menyenangkan dan masih bersifat baru bagi warga Indonesia khususnya, karena olahraga ini hanya dilakukan oleh

orang yang paling tidak mempunyai modal besar untuk melakukannya. Softball adalah permainan beregu yang menggunakan bola dan pemukul, dan merupakan penyederhanaan dari permainan Baseball. Softball merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan dan ketangkasan. Selain sebagai olahraga permainan, softball juga merupakan olahraga yang mengandalkan strategi bermain baik dalam hal bertahan maupun dalam menyerang.

Softball adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 9 pemain. Seorang pemain dikatakan baik, bila mampu menguasai gerak dasar dengan benar. Gerak dasar yang terdapat dalam permainan Softball berkaitan erat dengan taktik dan strategi pertahanan dan menyerang. Adapun gerak dasar dalam permainan Softball yang harus diajarkan dan dikuasai untuk menjadi pemain yang baik yaitu: gerak melempar bola (*throwing*), gerak menangkap bola (*catching*), gerak memukul bola (*batting*), gerak menghadang bola tanpa ayunan (*bunting*), gerak lari ke base dan meluncur (*base running and sliding*).

Melempar bola adalah unsur kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain Softball. Ada tiga jenis lemparan bola yang dilakukan antara lain : lemparan atas (*overhand throw*), lemparan samping (*sidehand throw*) dan lemparan bawah (*underhand throw*). Lemparan dari atas dapat dikembangkan sebagai satu gerakan lengan dari atas yang bilateral dimana sikut diayunkan kedepan mendahului tangan dan lengan diluruskan sebelum bola dilepaskan.

Lemparan atas ini adalah suatu keterampilan dasar bagi semua posisi menjaga. Pengembangan lemparan atas yang baik memungkinkan seorang pemain untuk melemparkan bola lebih cepat dan lebih tepat dari pada lemparan lainnya untuk jarak yang jauh. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola softball antara lain: kecepatan, ketepatan, melempar dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan (Parno, 1992). Untuk meningkatkan ketepatan dalam melempar bola terdapat berbagai metode yang dapat dilakukan untuk melatih atau meningkatkan kualitas lemparan. Metode tersebut antara lain: (1) Metode praktek padat, (2) dan Metode praktek distribusi.

Untuk memperoleh kemampuan teknik lemparan dalam permainan softball, seorang pemain harus melakukan latihan yang sistematis dan terarah. Salah satunya menggunakan metode praktek padat. Tite, dkk (2007:50) menjelaskan "Metode praktek padat adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi latihan, dimana siswa melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat diantara gerakan demi gerakannya." Metode praktek lainnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan melakukan teknik lemparan adalah metode praktek distribusi. Tite, dkk (2007: 51) menjelaskan "Metode praktek distribusi adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi dalam latihan dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang-seling."

Masalah dari penelitian ini yaitu kebanyakan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran ekstrakurikuler softball banyak yang tidak target dalam melempar sehingga untuk meningkatkan ketepatan dalam melempar target, peneliti ingin menerapkan metode praktek padat dengan metode praktek

distribusi. Dengan harapan melalui pembelajaran metode praktek padat dengan metode praktek distribusikan ini, peneliti dapat mengetahui pembelajaran metode praktek apa yang tepat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam ketepatan melempar target pada ekstrakurikuler permainan softball.

### **B. Rumusan Masalah**

Dengan latar belakang seperti telah diuraikan di atas, dengan permasalahan yang ada, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian:

1. Apakah pembelajaran praktek padat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan lemparan atas pada ekstrakurikuler permainan softball?
2. Apakah pembelajaran praktek distribusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan lemparan pada ekstrakurikuler permainan softball ?
3. Apakah pembelajaran praktek distribusi lebih memberikan pengaruh yang signifikan daripada metode praktek padat terhadap ketepatan lemparan atas pada ekstrakurikuler permainan softball ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai metode praktek padat dengan metode praktek distribusi terhadap ketepatan lemparan atas pada permainan softball.

Sedangkan secara khusus tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah pembelajaran praktek padat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan lemparan atas pada ekstrakurikuler permainan softball.
2. Untuk mengetahui apakah pembelajaran praktek distribusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan lemparan atas pada ekstrakurikuler permainan softball.
3. Untuk mengetahui apakah pembelajaran praktek distribusi lebih memberikan pengaruh yang signifikan daripada pembelajaran praktek padat terhadap ketepatan lemparan atas pada ekstrakurikuler permainan softball.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti bagi semua pihak terutama kepada mereka yang berkecimpung dalam dunia pendidikan, diantaranya:

- Bagi para peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan, bahan kajian, serta sumbangan pemikiran dalam upaya penyempurnaan dan perbaikan untuk meningkatkan kualitas hasil ketepatan dalam lemparan atas pada permainan softball.
- Bagi guru sebagai sumber informasi ke ilmunan dalam menjalankan profesinya. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi umpan balik bagi guru dalam menyusun bahan pembelajaran yang lebih variatif

dan diharapkan dapat bermanfaat untuk menyempurnakan pelaksanaan pengajaran penjas di sekolah.

- Bagi siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa dalam meningkatkan kualitas hasil ketepatan dalam lemparan atas pada permainan softball.

- Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi sekolah itu sendiri dalam rangka perbaikan pembelajaran pada sekolah tersebut khususnya dan sekolah lain pada umumnya.

#### **E. Batasan Penelitian**

Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, diperlukan pembatasan penelitian. Adapun pembatasan penelitian ini adalah Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu metode praktek padat dan metode praktek distribusi sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan lemparan atas pada permainan softball. Tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan lemparan adalah *The O'Donnell Softball Test*, dan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 7 Bandung dan yang menjadi sampelnya adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler softball sebanyak 20 orang.

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka di bawah ini adalah penjelasan dari istilah – istilah tersebut :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka :1988 ) adalah daya yang ada atau timbul dari orang (benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dalam penelitian ini pengaruh yang dimaksud yaitu pengaruh metode praktek padat dengan praktek distribusi dalam permainan softball.
2. Metode menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka :1988) adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yg bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.
3. Tite, dkk (2007: 50) menjelaskan ”Metode praktek padat adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi latihan, dimana siswa melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat diantara gerakan demi gerakannya.” Dalam hal ini tugas gerak/latihan tidak dibagi dalam set dan tidak diberikan waktu istirahat dalam pelaksanaan tugas geraknya karena tugas gerak dilakukan secara berulang-ulang dalam satu set.
4. Tite, dkk (2007: 51) menjelaskan ”Metode praktek distribusi adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi dalam latihan dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang-seling.” Dalam hal ini



tugas gerak/latihan dibagi dalam beberapa set dan diberikan waktu istirahat dalam setiap setnya.

5. Melempar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka : 1988) adalah melontarkan jauh-jauh, membuang jauh-jauh. Dalam olahraga softball melempar adalah salah satu gerak dasar yang ada dalam permainan softball yang dilakukan oleh regu bertahan untuk mematikan *runner*.
6. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran diluar jam pelajaran sekolah biasa dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antar berbagai mata pelajaran, menggali minat dan bakat siswa serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan secara berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai serta dilaporkan sebagai hasil belajar (Depdikbud,1984:9). Ekstrakurikuler yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler softball.
7. Permainan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka : 1988) adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain; barang atau sesuatu yang dipergunakan. Permainan yang dimaksud adalah permainan softball

