

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Softball merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan digemari di Indonesia. Hal ini bisa kita lihat bukan hanya di kota-kota besar saja tetapi sudah banyak di daerah yang memajukan olahraga ini dan bisa kita lihat banyak didirikannya perkumpulan-perkumpulan softball di kota-kota besar maupun di daerah-daerah yang rutin mengadakan latihan untuk mengikuti pertandingan-pertandingan yang berskala regional Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuaraan Nasional (Kejurnas), Liga Softball Indonesia (LSI), bahkan internasional (SEA GAMES). Softball sekarang sudah menjadi sarana pendidikan dimana permainan softball tidak hanya dilaksanakan pada ekstrakurikuler dan unit kegiatan mahasiswa tetapi sudah masuk pada kurikulum. Kegiatan pendidikan tidak terlepas dari kurikulum. Kurikulum adalah sebuah komponen penting dalam sebuah sistem pendidikan. Di dalam ruang lingkup penjas terdapat poin tentang permainan bola kecil dan salah satunya adalah permainan softball.

Dalam permainan softball disetiap gerak dasarnya membutuhkan daya ledak otot dan power. Hal ini karena karakteristik pembelajaran softball didominasi oleh gerakan yang cepata dan *eksplosif*. Metabolisme energi pada permainan softball didominasi oleh sistem anaerobik alaktasid dan laktasid dimana sistem energi dibentuk tanpa menggunakan oksigen dan akan merespon pembentukan asam laktat. Kadar asam laktat akan terbentuk dengan kegiatan yang serba cepat tanpa kehadiran oksigen atau pada saat olahraga anaerobik. Peningkatan kadar asam laktat dapat menyebabkan terhambatnya kontraksi otot dan menimbulkan rasa nyeri pada otot sehingga akan mempengaruhi proses kegiatan pembelajaran softball. Dari tiap gerakan dasar permainan softball tersebut diduga akan berbeda kadar asam laktat yang muncul karena setiap gerakan membutuhkan tenaga yang berbeda sesuai karakteristik gerakan. Dalam olahraga anaerob kadar asam laktat akan meningkat secara cepat, hal ini berbanding dengan tingkat kebugaran

seseorang dan dapat menjadi alat ukur tingkat kebugaran seseorang sebagaimana yang dikemukakan oleh K McMilan *et al* (2005) ” Penilaian submaksimal laktat pada darah berguna untuk mendeteksi perubahan dalam ketahanan kebugaran”. Dapat disimpulkan bahwa asam laktat dalam tubuh ketika beraktivitas dapat menjadi alat ukur tingkat kebugaran seseorang. Sehingga dalam pembelajaran softball perlu diperhatikan pemulihan (*recovery*) untuk mengembalikan kondisi tubuh sebelum pembelajaran.

Recovery sangat kurang diperhatikan setelah proses pembelajaran softball, padahal *recovery* perlu diperhatikan karena menunjukkan kebugaran seseorang seperti yang diungkapkan oleh Simon, Rochid (2006).”orang yang bugar akan memiliki kemampuan *recovery* dalam waktu yang relatif singkat bila dibanding dengan orang yang tidak bugar”. Dari kutipan tersebut bahwa *recovery* dalam waktu yang relatif singkat menunjukan seseorang yang kebugaran jasmaninya bagus, sehingga kedudukan *recovery* penting sebagai penunjang keberhasilan pembelajaran yang terprogram,terencana, *progresif*, sistematis yang mengarah pada pencapaian keberhasilan pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan diatas, dan penulis belum menemukan penelitian mengenai *recovery* asam laktat setelah pembelajaran softball, maka penulis ingin meneliti dan menganalisis mengenai *recovery* asam laktat pada pembelajaran softball.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka masalah yang akan diteliti adalah :

1. Seberapa besar penurunan kadar asam laktat setelah pembelajaran softball antara menit 0-3 dan menit 3-5 ?
2. Seberapa besar penurunan kadar asam laktat setelah pembelajaran softball antara menit 3 -5 dan menit 5-20?
3. Seberapa besar penurunan kadar asam laktat setelah pembelajaran softball antara menit 0-3 dan menit 5-20 ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas maka tujuan penulis membuat penelitian ini adalah:

- Mengetahui *recovery* asam laktat pada pembelajaran softball selama 20 menit pemulihan.

D. Manfaat Penelitian

Dalam semua penelitian sudah barang tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah ditentukan oleh penulis, maka yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi sebagai berikut:

1. Bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan pembelajaran softball terutama mengenai *recovery* asam laktat sesudah pembelajaran.
2. Bahan masukan bagi para pengajar ataupun Pembina untuk meningkatkan pembinaan olahraga softball

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini memperoleh sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka perlu adanya pembatasan masalah untuk memperoleh gambaran yang jelas. Oleh sebab itu, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilaksanakan di UKM softball UPI Bandung
2. Penelitian ini hanya difokuskan pada *recovery* asam laktat pada pembelajaran softball
3. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapang softball UPI Bandung dan Laboratorium fisiologi FPOK UPI..
4. Populasi dan Sampel
 - a. Populasi. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah anggota UKM Softball UPI Bandung
 - b. Sampel. Menurut Sugiyono (2010:81),“Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh polulasi tersebut.” Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah Sistematis Sampling, dan jumlah sampel yang akan diuji sebanyak 12 orang

5. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah alat untuk mengukur kadar asam laktat yaitu *Accutrend Lactacid*, dengan menggunakan bahan uji darah dari sampel yang telah menerima treatment dan tes keterampilan softball.

F. Penjelasan Istilah

Agar tidak terjadi penafsiran yang keliru mengenai persoalan yang muncul dalam penelitian ini, penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah yang terdapat pada judul penelitian. “Recovery Asam Laktat Pada Pembelajaran Softball” dijelaskan sebagai berikut:

1. Pembelajaran adalah setiap perubahan perilaku yang relatif permanen, dan terjadi sebagai hasil dari pengalaman.
2. Softball menurut suparlan dkk (2008:7) adalah permainan yang hampir sama dengan permainan baseball yang dimainkan oleh dua tim, diciptakan oleh Mr. George W Hancock di kota Chicago pada tahun 1887.
3. Asam laktat merupakan suatu produk yang dihasilkan dari piruvat pada suasana aerob pada proses glikolisis.
4. *Recovery* (pemulihan) yaitu mengembalikan kondisi tubuh sebelum aktivitas.