

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Olahraga baseball merupakan olahraga yang sangat populer di Amerika dan mulai menjamur ke Asia khususnya di Indonesia. Di Indonesia sendiri olahraga ini banyak diminati oleh masyarakat yang tingkat ekonominya menengah keatas dikarenakan alat-alat atau *equipment* olahraga ini masih harus di impor dengan harga yang sangat mahal. Selain itu, baseball adalah olahraga prestasi yang kadang kala dapat dijadikan olahraga rekreasi, ini dikarenakan olahraga ini mengandung unsur permainan dimana anak-anak sampai orang dewasa pun banyak yang menyukai olahraga baseball. Hal ini mendukung pengenalan dan penyebaran olahraga baseball ke semua kalangan sampai pelosok negeri, dimana banyak diantaranya daerah-daerah yang mengembangkan olahraga baseball bukan hanya dari segi rekreasi tapi dari segi prestasinya lebih ditingkatkan dan cukup bergengsi. Sekarang olahraga ini pun sudah mulai berkembang di beberapa kota dan daerah di seluruh Indonesia, contohnya di daerah kabupaten Bandung. Dalam mempersiapkan atlet-atletnya guna berlaga di pekan olahraga daerah (PORDA) 2014 yang akan diselenggarakan di Bekasi, daerah kabupaten Bandung membentuk tim pelatcab baseball kabupaten Bandung. Dalam perhelatan pekan olahraga daerah yang sebelumnya tim pelatcab baseball kabupaten Bandung meraih posisi ke 3 atau mendapat raihan perunggu. Hasil tersebut menjadi acuan untuk perhelatan pekan olahraga daerah selanjutnya yang akan dilaksanakan tahun ini untuk meningkatkan prestasi dengan menargetkan emas untuk tim pelatcab baseball kabupaten Bandung.

Untuk itu dalam rangka meningkatkan prestasi cabang olahraga baseball khususnya tim pelatcab kabupaten Bandung, ada beberapa bagian terpenting dari permainan baseball yaitu penguasaan teknik. Untuk dapat bermain olahraga baseball tentu saja tidak bisa dilakukan dengan waktu yang singkat. Perlu pelatihan khusus untuk mengembangkan olahraga ini ke arah olahraga prestasi.

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN *PITCHING* DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Untuk itu penguasaan teknik dasar amat sangat diperlukan terutama dalam pembentukan olahraga prestasi. Pentingnya akan penguasaan teknik dasar tersebut diutarakan oleh Harsono (1988, hlm. 100) berpendapat bahwa “kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan”. Oleh karena itu, setiap bentuk gerakan teknik dasar dalam setiap cabang olahraga harus dilatih secara sistematis guna mendapatkan hasil yang sempurna dan prestasi yang maksimal. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik masing-masing. Ciri dari permainan olahraga baseball hampir mempunyai kesamaan dengan permainan olahraga softball, dimana karakteristik permainan ini dapat dilihat dari sifat permainan itu sendiri. Mulai dari teknik gerak maupun peraturan hampir mempunyai kesamaan, meskipun ada beberapa yang berbeda mulai dari ukuran lapangan, ukuran bola sampai gerakan dalam melempar bola (*pitching*). Olahraga baseball merupakan olahraga yang memerlukan kecepatan dan ketepatan. Artinya dalam olahraga ini, seorang atlet atau pemain baseball dihadapkan untuk bisa memukul bola kecil yang dilemparkan seorang pelempar (*pitcher*) dengan tongkat yang terbuat dari aluminium atau kayu yang bergerak kearah pemukul (*batter*) dengan kecepatan lebih kurang 70 mil per jam. Mungkin memukul bola baseball merupakan salah satu gerakan tersulit dalam dunia olahraga.

Olahraga permainan baseball adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari Sembilan orang untuk bertahan (*deffensve*) dan dapat pula ditambah oleh seorang pemukul (*batter*) untuk menyerang (*offensive*). Lamanya permainan baseball hampir sama dengan permainan softball dimana lamanya permainan ini ditentukan oleh *inning*, masing-masing regu akan mendapatkan giliran sembilan kali menjadi regu penjaga dan sembilan kali menjadi regu penyerang. Regu penyerang akan menjadi regu penjaga apabila telah terjadi tiga kali mati, dengan demikian regu penjaga mendapatkan giliran menjadi regu penyerang, begitu pula sebaliknya regu penjaga akan menjadi regu penyerang apabila telah mematikan tiga orang penyerang, maka regu penjaga berkesempatan menjadi regu penyerang. Namun pada

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN *PITCHING* DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dasarnya, regu penyerang (*offensive*) akan berusaha semaksimal mungkin untuk mempertahankan pemukul (*batter*) dan pelarinya (*runner*) mulai dari *base* satu, *base* dua, *base* tiga dan sampai ke area *home plate* untuk dapat mendulang angka dengan menghasilkan pelari (*runner*) sebanyak mungkin. Sedangkan regu yang sedang bertahan (*defensive*) akan cenderung mempersulit guna mematikan pergerakan dan strategi lawan, sehingga seorang pemukul (*batter*) dari regu penyerang (*offensive*) akan disulitkan oleh seorang pelempar (*pitcher*) dari regu bertahan (*defensive*) serta mematikan pergerakan pelari (*runner*) antar *base* dari tim penyerang (*offensive*). Hal ini merupakan ciri khas dari olahraga baseball dan softball.

Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam cabang olahraga baseball seperti yang dijelaskan oleh Sullivan (1986, hlm. 5-52) adalah sebagai berikut :

1. *Batting* (memukul).
2. *Base Running* (lari antar base).
3. *Sliding* (meluncur).
4. *Stealing*.
5. *Throwing* (melempar).
6. *Pitching*.
7. *Catching* (menangkap).

Dari beberapa teknik dasar diatas lemparan *pitching* adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang *pitcher* dimana untuk memulai suatu permainan dalam cabang olahraga baseball, gerakan lemparan *pitching* menjadi awal mula dimulainya permainan olahraga baseball.

Untuk menjadi seorang *pitcher* dalam cabang olahraga baseball tidaklah mudah. Itu dikarenakan untuk dapat melakukan lemparan *pitching* diperlukan penguasaan teknik yang baik, tentunya diperlukan proses pelatihan yang intensif dan sistematis untuk dapat menunjang teknik tersebut. Karena keberadaan seorang *pitcher* yang handal, bisa menjadi penentu suatu tim untuk memenangkan pertandingan.

Selain itu ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh besar terhadap teknik lemparan *pitching*. Mengenai pentingnya kondisi fisik, Harsono

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN *PITCHING* DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Dengan demikian seorang *pitcher* harus mempunyai keterampilan gerak melempar yang baik dan tentunya didukung dengan kualitas fisik yang baik dikarenakan seorang *pitcher* harus mengerahkan *power* lengan untuk menghasilkan lemparan yang cepat dan efisien serta didukung oleh fleksibilitas sendi bahu yang baik pula.

Dalam gerakan melempar selain otot lengan yang akan menghasilkan *power* ada pula sendi bahu yang merupakan sendi peluru yang dapat bergerak luas. Salah satunya adalah gerakan *swinging forward* dimana gerakan ini adalah gerakan yang digunakan oleh setiap *pitcher* pada saat lemparan *pitching*. Fleksibilitas sendi ini akan memberikan keleluasaan pada saat melakukan gerakan lemparan terutama dengan gerakan yang eksplosif dimana pengerahan tenaga dan teknik yang baik akan menghasilkan lemparan yang baik pula terutama dalam gerakan *quick pitch*. Seperti yang diungkapkan Jhonson (2014) bahwa :

Power is one necessary component in the pitching of a baseball. Power associated with upper body, lower body and body as a unit is necessary in maximizing power's contribution to throwing a baseball especially for a pitcher. Advanced power development techniques of our program allow for a pitcher to maximize their power output and it's contribution to throwing a ball at a higher velocity and with more consistency.

Selain itu Xue and Masuda (1997) juga berpendapat bahwa :

In fast throwing motion, the shoulder functions as an important fulcrum to support the pitching arm during the acceleration phase. Avoiding excessive stress and shearing force on the joint components and enhancing coordination of muscle action are important to a successful throwing motion and the prevention of shoulder injury.

Adapun Pourciau (2013) turut berpendapat bahwa “*power and flexibility is the ultimate combination of the high velocity pitcher*”. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kontribusi *Power* Lengan dan Fleksibilitas Sendi Bahu Terhadap Kecepatan Lemparan *Pitching* Dalam Cabang Olahraga Baseball”.

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN *PITCHING* DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Rumusan Masalah Penelitian

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap kecepatan lemparan *pitching* dalam cabang olahraga baseball?
2. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari fleksibilitas sendi bahu terhadap kecepatan lemparan *pitching* dalam cabang olahraga baseball?
3. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan dan fleksibilitas sendi bahu secara bersama-sama terhadap kecepatan lemparan *pitching* dalam cabang olahraga baseball?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap kecepatan lemparan *pitching* dalam cabang olahraga baseball.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif dari fleksibilitas sendi bahu terhadap kecepatan lemparan *pitching* dalam cabang olahraga baseball.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan dan fleksibilitas sendi bahu secara bersama-sama terhadap kecepatan lemparan *pitching* dalam cabang olahraga baseball.

D. Manfaat Penelitian

Dengan diperolehnya hasil penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan, yaitu :

1. Secara teoritis
 - a) Dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan cabang olahraga baseball, khususnya yang berkaitan dengan kontribusi *power* lengan dan fleksibilitas sendi bahu terhadap hasil lemparan *pitching* pada cabang olahraga baseball.
 - b) Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran pada atlet dalam pengembangan cabang olahraga baseball.
2. Secara praktis
 - a) Dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan oleh para pelatih dan atlet khususnya dalam melaksanakan latihan dan peningkatan prestasi.
 - b) Dapat membantu proses pelatihan dalam upaya meningkatkan penerapan teknik *pitching* bagi atlet dalam cabang olahraga baseball.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut :

BAB I

PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur organisasi

BAB II

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN *PITCHING* DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

TINJAUAN TEORITIS

- A. Hakikat Olahraga Permainan Baseball
- B. Hakikat *Pitcher*
- C. Keterampilan Teknik *Pitching* Dalam Cabang Olahraga Baseball
- D. Teknik *Pitching*
- E. Komponen Fisik Yang Berperan Dalam Cabang Olahraga Baseball
 - 1. Hakikat *Power* Lengan
 - 2. Otot Penunjang *Power* Lengan
 - 3. Bentuk Latihan Untuk *Power* Lengan
 - 4. Hakikat Fleksibilitas Sendi Bahu
 - 5. Bentuk Latihan Untuk Fleksibilitas Lengan dan Bahu
 - 6. Hakikat Kecepatan
- F. Anggapan Dasar
- G. Hipotesis

BAB III

METODE PENELITIAN

- A. Metode Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Definisi Operasional
- D. Batasan Penelitian
- E. Populasi dan Sampel
- F. Waktu dan Tempat Penelitian
- G. *Instrument* Penelitian
- H. Prosedur Pengambilan Data
- I. Prosedur Pengolahan Data

BAB IV

HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

- A. Pengolahan atau Analisis Data
 - 1. Konfersi Z-Skor dan T-Skor
 - 2. Uji Normalitas Data

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN *PITCHING* DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Uji Koefisien Korelasi
4. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi
5. Uji Koefisien Determinasi

B. Pembahasan dan Analisis Temuan

BAB V

KESIMPULAN dan SARAN

- A. Kesimpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN
LEMPARAN *PITCHING*
DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu