

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan *softball* merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai populer di Indonesia, hal ini terbukti dengan semakin banyaknya didirikan klub-klub, unit kegiatan mahasiswa di kalangan universitas, dan kegiatan ekstrakurikuler *softball* disekolah-sekolah baik di kota-kota besar maupun di daerah-daerah di Indonesia. Di Kota Bandung ada unit kegiatan mahasiswa khususnya bidang olahraga *softball* yaitu UPI, IT Telkom, UNISBA, UNPAR, ITB, dan UNPAD. *Softball* adalah olahraga prestasi yang terkadang bisa dijadikan rekreasi, hal ini dikarenakan mengandung unsur permainan, sehingga dari anak-anak sampai orang dewasa menyukai olahraga ini. Situasi dan kondisi seperti ini sangat mendukung terhadap proses pembinaan dan pengembangan cabang olahraga *softball* selanjutnya, untuk menuju tercapainya prestasi yang optimal khususnya bagi Jawa Barat dan umumnya bagi Indonesia.

Untuk bisa bermain olahraga *softball*, tentu tidak bisa dilakukan secara singkat, namun harus melalui proses pembelajaran dan pelatihan agar dapat menguasai teknik dasar. Pentingnya penguasaan teknik dasar diungkapkan oleh Harsono (1988:100) bahwa kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, setiap bentuk teknik gerak dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna dalam suatu proses pembelajaran dan pelatihan.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik masing-masing. Ciri dari permainan *softball* dapat dilihat dari sifat permainan, teknik-teknik gerak dan peraturan permainan. *Softball* adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan ketepatan, artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam berlari, kecepatan serta ketepatan dalam memukul dan melempar bola.

Olahraga permainan *softball* adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing masing regu terdiri dari sembilan orang untuk bertahan (*defensive*) dan dapat pula ditambah oleh seorang pemukul *DH* (*Designated Hitter*) untuk menyerang (*offensive*), lamanya permainan *softball* ditentukan dengan *inning*, masing-masing regu akan mendapat giliran tujuh kali menjadi regu penjaga dan tujuh kali menjadi regu penyerang. Regu penyerang menjadi regu penjaga apabila telah terjadi tiga mati, dengan demikian regu penjaga mendapat giliran untuk menjadi regu penyerang, begitu juga sebaliknya regu penjaga menjadi regu penyerang apabila telah mematikan tiga orang penyerang maka regu penjaga menjadi regu penyerang. Namun, pada dasarnya regu *offensive* berusaha semaksimal mungkin untuk dapat memukul maupun melakukan strategi sehingga selamat sampai *base* satu, *base* dua, *base* tiga bahkan mencapai *home plate* untuk menghasilkan *runner* sebanyak mungkin. Sedangkan regu *defensive* berusaha untuk mempersulit dan mematikan *batter* dalam memukul bola melalui *pitcher* nya, serta berusaha mematikan pelari dalam usahanya untuk mencapai *base* yang dituju. Hal ini merupakan salah satu ciri khas dari permainan *softball*.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa permainan *softball* adalah permainan beregu, dimana setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar, taktik bertahan (*defensive*) dan taktik menyerang (*offensive*). Adapun teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan *softball* seperti yang dijelaskan oleh Parno dalam buku Olahraga Pilihan Softball (1992:16-73) yaitu:

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

Diantara beberapa teknik dalam cabang olahraga *softball* yang telah disebutkan di atas, melempar adalah termasuk salah satu teknik yang penting yang harus dikuasai oleh seseorang pemain *softball*, adapun di dalam pelaksanaannya teknik melempar dalam *Softball* terdapat beberapa variasi yaitu *overhand throw*, *sidehand throw*, dan *underhand throw*. Sehingga penguasaan teknik dan taktik

dalam melempar yang baik dari seorang pemain sangat berperan penting dalam permainan *softball*. Hal ini dibutuhkan agar dapat menahan poin dan menahan laju pelari lawan yang hendak menuju base berikutnya. Untuk bisa menguasai teknik melempar dengan baik tentu diperlukan proses pembelajaran dan pelatihan yang intensif dan sistematis sehingga keterampilan bisa meningkat. Seperti yang diungkapkan dalam buku *Coaching* oleh Harsono (1988:101) “training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”.

Oleh karena itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam teknik melempar, seperti yang dikemukakan dalam buku *Olahraga Pilihan Softball* oleh Parno (1992:37) sebagai berikut:

1. Fungsi kaki sangat penting pada saat melempar, karena kekuatan lemparan banyak di pengaruhi oleh kaki.
2. Pusatkan perhatian terhadap target/sasaran sampai berakhir gerak lanjutan.
3. Posisi bahu tetap dalam keadaan sama rata atau sama tinggi sampai terjadi gerak lanjutan. Jika posisi bahu menghadah ke atas atau membungkuk rendah, lemparan akan menyimpang dari sasaran.
4. Lecutan pergelangan tangan dengan membuat putaran bola kearah belakang. Pelepasan bola yang demikian adalah baik untuk memperoleh lintasan bola pada garis lurus.

Dalam permainan *softbal* lemparan adalah faktor penting yang harus dimiliki. Melihat permainan *softball* adalah olahraga yang cepat dan akurat. Sering kita jumpai di lapangan mengenai lemparan yang di lakukan oleh pemain khususnya pada pemain infielder yaitu lemparan atas dan lemparan samping.

Pada lemparan atas jika dilihat dari gerak lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, sehingga kemungkinan hasil lemparan bola kearah bawah dan masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan oleh pemain. Pada umumnya lemparan atas dapat dipergunakan dalam jarak jauh maupun jarak pendek.

Pada lemparan samping dijelaskan dalam buku *Olahraga Pilihan Softball* oleh Parno (1992:33) bahwa :

Lemparan samping biasa dipergunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat. Lintasan jalan bola pada teknik lempar samping

bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Kurang tepat dan tidak efisien jika dipergunakan oleh pemain dari outfield atau lemparan jarak jauh.

Pada dasarnya lemparan atas dan lemparan samping sebagian besar memiliki prinsip gerak yang sama. Yang menjadi masalah dalam lapangan, ketika infielder dalam posisi bertahan yang mengharuskan untuk menangkap bola yang datang di depan, samping kanan atau samping kirinya oleh karena itu pemilihan lemparan yang tepat sangat dibutuhkan dalam permainan *softball* karena harus cepat dan tepat dalam melakukan lemparan. Melihat dari keterbatasan gerak lengan ketika melakukan lemparan samping yang tidak terlalu luas (panjang) karena terbatas dengan rotasi dari sendi bahu sehingga memiliki kerugian mengenai jarak lemparan untuk jarak yang panjang. Dibandingkan dengan gerak rotasi lengan pada lemparan atas yang memiliki keluasaan lebih dibandingkan lemparan samping.

Menurut Fitts dalam Skripsi mengenai ketepatan dan kecepatan oleh Jayanto (2012:5) menjelaskan bahwa :

Faktor dasar yang menggambarkan *speed-accuracy trade off*, atau kemampuan pemain untuk merubah proses kontrol. Sehingga kecepatan dan ketepatan disimpan dalam berbagai keseimbangan. Ketika kecepatan tinggi maka tingkat ketepatan akan menurun tetapi apabila kecepatan rendah maka tingkat ketepatan akan bertambah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai melempar menggunakan *overhand throw* (melempar dari atas) dan menggunakan *sidehand throw* (melempar dari samping) terhadap akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga permainan *softball*.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang masalah bahwa teknik melempar merupakan kunci atau modal utama dari suatu tim untuk menahan nilai atau mematikan pelari, mempersulit pemain penyerang, dan menyelamatkan timnya dari kekalahan agar tim lawan tidak mendapatkan nilai yang banyak, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah :

Habibullah, 2013

Perbandingan Overhand Throw Dan Sidehand Throw Terhadap Akurasi Dan Kecepatan Lemparan Dalam Olahraga Softball

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

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap akurasi lemparan dalam olahraga *softball*?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap kecepatan lemparan dalam olahraga *softball*?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap akurasi lemparan dalam olahraga *softball*?
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap kecepatan lemparan dalam olahraga *softball*?

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Dalam setiap penelitian atau penulisan seseorang maupun kelompok, diharapkan dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat umum. Yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini dapat berdampak positif dan berguna sebagai:

1. Bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah softball khususnya dalam jenis-jenis lemparan *softball*.
2. Bahan untuk mengembangkan dan memantapkan teori tentang teknik melempar dalam permainan *softball* yang sudah ada.
3. Bahan masukan bagi para pelatih atau pembina softball sebagai sumbangan untuk mengetahui tingkat akurasi dan kecepatan lemparan *overhand throw* dan *sidehand throw* dalam permainan *softball*. Dan memberikan *feedback* pada atletnya, agar atletnya bisa berkembang dan menjadi lebih baik.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Atlet, pelatih, dan Pembina olahraga *softball* khususnya dalam menentukan latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik melempar dalam permainan *softball*.
2. Peneliti, dalam menentukan atlet-atlet yang menguasai keterampilan dalam melakukan teknik melempar, sehingga dapat diketahui kekurangan-kekurangan dalam teknik melempar yang belum dikuasai oleh atlet-atlet *softball*.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya 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

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

- A. Kajian Pustaka
 1. Permainan Softball
 2. Teknik Dasar Olahraga *Softball*
 3. Tinjauan Teknik Dalam Melempar
 4. Mekanika Gerak Melempar
 5. Tinjauan Melempar Atas (*Overhand Throw*)
 6. Tinjauan Melempar Samping (*Sidehand Throw*)

Habibullah, 2013

Perbandingan Overhand Throw Dan Sidehand Throw Terhadap Akurasi Dan Kecepatan Lemparan Dalam Olahraga Softball

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

7. Perbedaan *Overhand Throw* dan *Sidehand Throw*
 8. Ketepatan dan Kecepatan
- B. Kerangka Pemikiran
 - C. Hipotesis

BAB III

METODE PENELITIAN

- A. Metode Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Populasi dan Sampel
- D. Waktu dan Tempat Penelitian
- E. Instrumen Penelitian
- F. Prosedur Pengambilan Data
- G. Prosedur Pengolahan Data

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Pengolahan atau Analisis Data
- B. Pembahasan dan Analisis Temuan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA