

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 kegiatan ekstrakurikuler *softball* di sekolah-sekolah baik di kota-kota besar maupun di daerah-daerah di Indonesia, unit kegiatan mahasiswa di kalangan universitas dan klub-klub. *Softball* adalah olahraga prestasi yang terkadang bisa dijadikan rekreasi, hal ini dikarenakan mengandung unsur permainan, sehingga anak-anak sampai 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.

Softball merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat berkembang di Indonesia. Olahraga *softball* merupakan pengembangan dari olahraga sejenis *baseball* dan *hard ball*, perbedaannya terletak pada ukuran lapangan (ukuran lapangan *softball* lebih kecil), tipe permainan (*baseball* lebih keras dan cepat sehingga hanya dapat dimainkan laki-laki, sedangkan *softball* dapat dimainkan oleh perempuan dan berbagai usia), serta bola yang digunakan (bola *softball* lebih lunak - *soft* dan lebih besar). Olahraga *softball* berasal dari Amerika, awalnya dimainkan hanya untuk rekreasi dan dimainkan di lapangan tertutup. Namun dalam waktu singkat olahraga ini banyak digemari oleh masyarakat sana. Dari Amerika, olahraga ini berkembang ke Kanada dan dari sanalah *softball* berkembang ke seluruh penjuru dunia.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda, ciri dari permainan *softball* dapat dilihat dari sifat permainan, teknik-teknik gerak, peraturan permainan dan perlengkapan yang digunakan. *Softball* adalah permainan cepat dan tepat artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam berlari, kecepatan dalam memukul bola, ketepatan dalam melempar, kelincahan dalam menangkap dan

Febina Fitriani, 2017

**PENGARUH METODE LATIHAN LOOSE HANDS DRILL DAN STEP BACK DRILL TERHADAP SPEED BAT
HASIL PUKULAN UNTUK CABANG OLAHRAGA SOFTBALL**

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

menguasai bola dalam lapangan, begitu juga seorang *pitcher* harus mampu melemparkan bolanya secara cepat dan tepat pada sasaran. Permainan *softball* dimainkan oleh 2 tim dan masing-masing terdiri dari 9 orang pemain dan bermain dalam 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapatkan giliran menjadi pemain bertahan dan pemain menyerang masing-masing 7 kali dan bisa juga dengan menggunakan waktu yang ditentukan oleh panitia pertandingan yaitu 2 jam sesuai peraturan pertandingan.

Untuk bisa bermain olahraga *softball*, tentu tidak bisa dilakukan secara singkat, namun harus melalui proses pembelajaran yang sistematis dan pelatihan agar dapat menguasai teknik dasar. Teknik dasar merupakan teknik yang harus dikuasai bagi seorang atlet *softball* karena hal tersebut merupakan salah satu modal seorang atlet untuk berlatih dan pada saat pertandingan, hal ini sesuai dengan Luxbacer (1987) yang dikutip Satriya, dkk (2014, hlm. 64) “teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain atau berlatih secara terarah”, sama seperti yang di jelaskan menurut Harsono (1988, hlm. 100) bahwa “kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan”.dari penjelasan diatas penulis menyimpulkan 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 memiliki beberapa teknik gerak dasar. Cabang olahraga permainan *softball* terdiri atas beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain *softball*. Adapun teknik dasar permainan *softball* yang harus dikuasai adalah : Memukul, Berlari dari *base* ke *base*, melempar dan menangkap. Seperti yang dijelaskan oleh Sullivan yang di terjemahkan oleh Ny. Hadinata (1986, hlm. 8-52) yaitu” memukul, lari antar *base*, *sliding*, *stealing*, melempar, *catching* (menangkap)”.

Diantara beberapa teknik dasar dalam cabang olahraga *softball* diatas, teknik memukul adalah salah satu teknik yang sangat penting dan harus dikuasai setaip pemain *softball*. Penguasaan teknik, taktik dan penggunaan strategi memukul yang

baik oleh seorang pemain akan dapat membantu timnya dalam mencetak nilai (*point*) serta menyelamatkan dirinya atau membantu lainnya untuk mencapai base berikutnya.

Teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain *softball* adalah memukul, merupakan unsur penting dalam mencetak run (*point*) sehingga dapat memenangkan pertandingan, tanpa *batting* suatu tim *softball* tidak mungkin dapat memenangkan pertandingan. Jadi memukul adalah suatu modal dasar yang harus dipunyai oleh setiap pemain *softball*. Selain itu adapun teknik *bunt* (bola pendek diam). Dalam keterampilan memukul ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti yang diungkapkan oleh Sullivan yang di terjemahkan oleh Ny. Hadinata (1986, hlm. 10) yaitu “*contact* mata, pegangan dan posisi tubuh, dan ayunan”.

Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang esensial dalam cabang olahraga. Menurut Harsono (1988, hlm. 216), mengemukakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan dalam hal ini merupakan kecepatan bergerak untuk dapat melakukan pergerakan kaki yang cepat untuk mampu mengayunkan kaki bergerak ke depan dengan cepat untuk mencapai *base*, melempar bola secepat mungkin untuk mematikan *batter* dan saat memukul. Oleh karena, untuk menghasilkan kecepatan bergerak yang cepat diperlukan kecepatan gerak kaki sebagai daya dorong untuk membantu gerakan tungkai pada saat melakukan ayunan, kecepatan dalam melempar, dan kecepatan dalam mengeluarkan *bat* saat memukul.

Metode latihan *loose hands drill* merupakan latihan yang membuat pemain atau atlet merasa rileks saat memegang bat. *Loose hands drill teaches a hitter to be loose and relaxed. This helps to increase bat speed at impact. With MLB Hitting Coach John Mallee.* https://antidiary.com/video/page/reverse-grip-drill-with-mlbhitting/coachjohn_mallee_-zepp. Maksud dari tulisan diatas yaitu *loose hands drill* merupakan latihan untuk kita lebih relax dan memegang *bat* ada ruang atau

Febina Fitriani, 2017

PENGARUH METODE LATIHAN LOOSE HANDS DRILL DAN STEP BACK DRILL TERHADAP SPEED BAT HASIL PUKULAN UNTUK CABANG OLAHRAGA SOFTBALL

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

celah. *Step back drill* merupakan latihan dengan menggunakan langkah saat melakukan pukulan pada bola. *Bat Speed At Impact is greatly influenced by contact location. Hitters maximize their bat speed right around the front of their stride foot and at a height of about 40% of their height (roughly where their hand is when their arm at their side)* <http://www.zepp.com/en-us/training-center/baseball/>. *This location gives you the best chance to time your bat speed so that your Max bat speed occurs at impact.* Maksud dari tulisan diatas penulis menyimpulkan bahwa Kecepatan *Bat* pada *Impact* sangat dipengaruhi oleh lokasi kontak. Pemukul memaksimalkan kecepatan *bat* tepat di depan kaki langkah dan pada ketinggian sekitar 40% dari tinggi badan mereka. Lokasi ini memberikan kesempatan terbaik ke waktu kecepatan *bat* sehingga kecepatan *bat Max* terjadi pada dampak terhadap bola.

Speed bat merupakan tes untuk mengukur seberapa kemampuan yang dimiliki pemain atau atlet *softball* saat melakukan memukul dan menghadapi *pitcher* yang cepat. *BAT SPEED IMPACT is the measure in miles per hour (MPH) of the velocity of the barrel of your bat when the bat impacts the ball* <http://www.zepp.com/en-us/training-center/softball/>. Maksud dari tulisan diatas penulis menyimpulkan bahwa *BAT SPEED IMPACT* adalah ukuran dalam mil per jam (MPH) dari kecepatan *bat* ketika perkenaan *bat* terhadap bola.

Today's technology now provides us with the tools to analyze, measure, and diagnose a hitter's swing mechanics. This information can be used to put together a personalized training plan that targets and helps correct a hitters mechanical issues. Maksud dari tulisan diatas penulis menyimpulkan bahwa teknologi saat ini memberikan kita alat untuk menganalisis, mengukur, dan mendiagnosa ayunan mekanik pemukul ini. Informasi ini dapat digunakan untuk menyusun rencana pelatihan pribadi yang menargetkan dan membantu masalah mekanis yang benar. *Additionally I have partnered with ZEPP Labs baseball to help you measure the most important aspects of your swing with their 3D Baseball Swing Analyzer application and sensor. ~ John Mallee.* Dengan begitu kita bisa menggunakan *zeep swing analyzer*. Oleh sebab itu penulis tertarik mengambil judul **PENGARUH METODE**

Febina Fitriani, 2017

PENGARUH METODE LATIHAN LOOSE HANDS DRILL DAN STEP BACK DRILL TERHADAP SPEED BAT HASIL PUKULAN UNTUK CABANG OLAHRAGA SOFTBALL

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

LATIHAN *LOOSE HANDS DRILL* dan *STEP BACK DRILL* terhadap *SPEED BAT* HASIL PUKULAN UNTUK CABANG OLAHRAGA SOFTBALL sehingga membantu para atlet saat memukul bola.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang di paparkan di atas, latihan *loosehands drill* dan *step back drill* dipandang sebagai metode latihan yang cocok untuk meningkatkan *speed bat* hasil pukulan seorang atlet atau pemain *softball*, sehingga performa akan terbangun dengan sendirinya.

Maka dari itu, peneliti merumuskan masalah secara umum yaitu: Bagaimana latihan *loosehandsdrill* dan *step back drill* untuk meningkatkan *speed bat* atlet *softball*. Berdasarkan masalah yang telah disebutkan diatas, maka pertanyaan peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *loose hands drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*?
2. Apakah metode latihan *step back drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*?
3. Apakah ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *loose hands drill* dan *step back drill* terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang diuraikan diatas maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *loose hands drill* terhadap *speed bat* hasil pukulan dalam permainan *softball*.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *step back drill* terhadap *speed bat* hasil pukulan dalam permainan *softball*.

3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara metode latihan *loose hands drill* dan *stepback drill* terhadap *speed bat* hasil pukulan dalam permainan *softball*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dalam setiap penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti maupun oleh sekelompok peneliti diharapkan dapat bermanfaat bagi dirinya maupun bagi masyarakat umum. Penulis sangat berharap hasil penelitian ini dapat memiliki banyak dampak positif dan berguna untuk memperoleh pemahaman secara teoritis yang pada akhirnya dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih maupun atlet, bahwa model latihan *loose hands drill* dan *step back drill* ini dapat meningkatkan *speed bat* atlet *softball*.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi pelatih sebagai pembanding dalam memberikan porsi latihan teknik memukul sesuai kebutuhan atlet untuk meningkatkan prestasi atlet sehingga atlet lebihantisipasi saat memukul bola dari seorang *pitcher*.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terjadi peluasan makna dan pada pelaksanaannya lebih terarah pada sasaran serta bertujuan yang ingin dicapai melalui penelitian. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Febina Fitriani, 2017

PENGARUH METODE LATIHAN LOOSE HANDS DRILL DAN STEP BACK DRILL TERHADAP SPEED BAT HASIL PUKULAN UNTUK CABANG OLAHRAGA SOFTBALL

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

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya diajukan pada latihan *loose hands drill* dan *step back drill* untuk meningkatkan *speed bat* atlet *softball*.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *loose hands drill* dan *step back drill*.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *speed bat*.
4. Populasi dan sampel penelitian ini adalah UKM *Softball* UPI Bandung.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 atlet *softball* putri
6. Metode yang digunakan ini adalah metode eksperimen.
7. Instrumen yang digunakan yaitu *Zepp Swing Analyzer Sensor*.

F. Definisi Operasional

Agar tidak terdapat kesalahan pemahaman terhadap penggunaan istilah dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam judul penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bentuk latihan salah satu proses sistematis dari kerja yang berulang dengan kian hari kian menambah beban kerjanya menurut Harsono (1988, hlm.101)
2. *Loose hands drill teaches a hitter to be loose and relaxed. This helps to increase bat speed at impact. With MLB Hitting Coach John Mallee.*
3. *Stepback drill* adalah latihan dengan menggunakan langkah saat melakukan pukulan pada bola. *With MLB Hitting Coach John Mallee*
4. *BAT SPEED IMPACT is the measure in miles per hour (MPH) of the velocity of the barrel of your bat when the bat impacts the ball.*
<http://www.zepp.com/en-us/training-center/softball/>
5. Permainan *softball* adalah permainan yang termasuk dalam kelompok bola pukul yang dimainkan oleh sembilan regu penjaga . Cara memainkannya adalah dengan pemukul (*bat*) dan si pemukul memukul bola yang dilemparkan oleh *pitcher* sesuai dengan peraturan yang berlaku.
<http://www.kawandnews.com>

6. Teknik memukul adalah suatu modal dasar yang harus dipunyai oleh setiap pemain *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang untuk mendapatkan nilai dengan cara melakukan pukulan terhadap lemparan yang dilakukan oleh *pitcher*.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya. Maka berikut ini rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Batasan Penelitian, Definisi Operasional, Struktur Organisasi Skripsi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Olahraga *Softball*, Teknik Dasar, Pengertian Memukul dalam Permainan *Softball*, Latihan, Metode Latihan Memukul, Biomekanik terhadap Latihan *Loose hands Drill*, Biomekanik terhadap Latihan *Step Back Drill*, Biomekanik terhadap *Speed Bat*, Fungsi Otot, Kekurangan dan Kelebihan *Loose hands Drill* dan *Step Back Drill*. Anggapan dasar dan Hipotesis penelitian yang berisikan jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti;

BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian, Desain Penelitian, Populasi dan Sampel, Instrument Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Program Latihan, Pelaksanaan Latihan, dan Prosedur dan Pengolahan data;

BAB IV HASIL PENELITIAN

Pengolahan atau Analisis Data dan Diskusi Penemuan;

Febina Fitriani, 2017

PENGARUH METODE LATIHAN LOOSE HANDS DRILL DAN STEP BACK DRILL TERHADAP SPEED BAT HASIL PUKULAN UNTUK CABANG OLAHRAGA SOFTBALL

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

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

kesimpulan hasil penelitian dan saran yang akan diberikan.