

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Softball adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sembilan orang sebagai regu *deffense* dan sembilan orang untuk regu *offense*. Olahraga ini sudah banyak dikenal oleh masyarakat dan sudah banyak di pertandingan, olahraga *softball* di Indonesia sudah banyak meraih prestasi. Untuk mencapai prestasi pertama kali harus menguasai teknik dasar. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (2015, hlm. 41) dalam buku *Kepelatihan Olahraga* bahwa : “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan itu penting karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan”. Oleh karena itu teknik dasar dalam setiap gerakan di tiap cabang olahraga penting karena semakin sempurna gerakan teknik dasarnya maka semakin efektif dan efisien gerakannya maka semakin sedikit pula energi yg dikeluarkannya. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan *softball* seperti yang dijelaskan oleh Parno dalam buku *olahraga pilihan softball* (1992, hlm. 16-73) yaitu:

1.1.1 *Pitching* (melambung)

2.1.1 *Throwing* (melempar)

3.1.1 *Catching* (menangkap)

4.1.1 *Batting* (memukul)

5.1.1 *Sliding* (meluncur)

6.1.1 *Base Running* (lari antar *base*)

Ke enam macam teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar permainan dapat dilangsungkan dengan baik pula. *Softball* merupakan permainan yang cepat dan tepat, artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam berlari, kecepatan dan ketepatan dalam memukul, menangkap serta melempar bola dan kelincahan dalam menguasai bola dilapangan. Diantara beberapa teknik dalam cabang olahraga *Softball* yang telah disebutkan di atas, teknik memukul termasuk salah satu teknik yang penting yang harus dikuasai oleh seseorang pemain *Softball*. Adapun didalam pelaksanaannya teknik memukul

Widia Bernati, 2019

PENGARUH LATIHAN BATTING MENGGUNAKAN WEIGHT BAT TERHADAP SPEED BAT PADA CABANG OLAHRAGA SOFTBALL

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

terdapat beberapa variasi seperti yang diungkapkan oleh Ajang Suparlan dkk. (2008, hlm. 119) yaitu :

“Teknik yang harus dikuasai dalam permainan *Softball* yaitu teknik memukul, *bunting, squeeze bunt, fake bunt, slap hit, hit and run*”. Tergantung situasi yang terjadi saat itu. Teknik dasar memukul mempunyai peranan sangat penting dan tidak mudah dalam permainan *Softball*”.

Teknik memukul dilakukan untuk mendapatkan *point (run)* serta menyelamatkan dirinya atau membantu dan mendorong pelari yang lain untuk mencapai *base* berikutnya. Dalam permainan *softball* seorang pemukul akan menghadapi lemparan bola dari *pitcher* (pelambung) yang berbeda-beda, ada yang cepat dan ada yang lambat. Untuk mengatasi lemparan bola dari *pitcher* pemukul membutuhkan *speed bat* yang baik. Seperti tim UPI Bandung putri yang mengikuti Kejuaraan antar Perguruan Tinggi Se-Indonesia gagal melaju ke babak final karena mengalami kekalahan dari tim UNPAD. Tim UPI sangat kurang dalam menyerang/*batting* dan banyak pemain yang melakukan swing and miss ketika menghadapi pitcher cepat dari UNPAD karena *swing* lambat / *speed bat* rendah. Bagi *batter speed bat* sangat penting untuk menghadapi *pitcher* cepat.

Speed bat merupakan tes untuk mengukur seberapa kemampuan yang dimiliki pemain atau atlet *softball* saat melakukan pukulan pada saat menghadapi *pitcher* yang cepat. Dalam <http://www.zep.com/enus/training-center/softball/> yaitu : “*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*”. Yang diartikan dari tulisan diatas yaitu bahwa *BAT SPEED IMPACT* adalah ukuran dalam mil per jam (MPH) dari kecepatan *bat* ketika perkenaan *bat* terhadap bola. Seperti yang dikatakan oleh Noriyuki Tabuchi, Tomoyuki Matsuo, & Ken Hashizume (2007, hlm. 18) bahwa: “*From the standpoint of physics, the faster the bat is swung, the greater the speed of the batted ball.*” Yang artinya dari sudut pandang fisika, semakin cepat *bat* diayunkan, maka semakin besar kecepatan bola yang dipukul. Oleh karena itu *speed bat* berperan penting untuk menghasilkan pukulan yang baik bagi seorang pemukul. Untuk menghasilkan *speed bat* salah satu cara yang digunakan yaitu metode latihan *batting* dengan menggunakan *resistance training*.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002) yaitu: “*Resistance training* adalah salah satu jenis latihan olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana untuk

memberikan rangsangan gerak pada tubuh”. Resistance training menggunakan *weight bat* sebagai metode latihan *batting* dengan beban diluar guna menambah *speed bat*. Berdasarkan penelitian yang Menurut David J. Szymanski, dkk (2009) bahwa : ”*In DeRenne et al.’s (18) study, the weighted bats used in precise combinations significantly increased bat swing velocities*” yang diartikan bahwa dalam DeRenne et al. (18) studi, *weight bat* yang digunakan dalam kombinasi tepat secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan ayunan *bat*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan *Weight bat* dapat meningkatkan *Speed Bat* jika dilakukan dengan tepat.

Berdasarkan permasalahan dalam tim UPI dalam meningkatkan speed bat maka penulis ingin meneliti tentang “PENGARUH LATIHAN *BATTING* MENGGUNAKAN *WEIGHT BAT* TERHADAP *SPEED BAT* PADA UNTUK CABANG OLAHRAGA *SOFTBALL*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *batting* menggunakan *weight bat* terhadap *speed bat* pada cabang olahraga *softball*.

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah di jelaskan di atas maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *batting* menggunakan *weight bat* terhadap *speed bat* pada cabang olahraga *softball*.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1.4.1 Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi keilmuan yang bermanfaat bagi pengemban dan pembinaan cabang olahraga *softball* di Indonesia terutama di Jawa Barat.
- 1.4.2 Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi bagi peneliti lain dan pelatih mengenai pengaruh latihan *batting* menggunakan *weight bat* terhadap *speed bat* pada cabang olahraga *softball*.

1.5 Batasan Penelitian

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

- 1.5.1. Ruang lingkup penelitian ini hanya diajukan pada latihan *batting* menggunakan *weight bat* terhadap *speed bat* dan hasil pukulan pada cabang olahraga *softball*
- 1.5.2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *weight bat*
- 1.5.3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *speed bat*
- 1.5.4. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet softball UKM Softball UPI

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci bahwa :

1.6.1. BAB I Pendahuluan

Pendahuluan merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang didalamnya dijelaskan urgensi bahwa penelitian ini perlu dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *batting* menggunakan *weight bat* terhadap *speed bat* hasil pukulan untuk cabang olahraga *softball*. Dari permasalahan tersebut ditentukan beberapa rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Adapun urutan penyajian sebagai berikut :

1. Latar belakang penelitian
2. Rumusan masalah penelitian
3. Tujuan penelitian
4. Manfaat/signifikansi penelitian
5. Struktur organisasi skripsi

1.6.2. BAB II Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan bagian peneliti membandingkan, mengontraskan, dan memposisikan kedudukan masing-masing peneliti yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Kajian Pustaka ini Berisikan penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti, posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti, serta konsep-konsep,

teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus rumus yang dikaji. Adapun urutan penyajian :

1. Olahraga Softball (Karakteristik permainan *softball* dan Sarana dan Prasarana)
2. Teknik Dasar (Melempar, Menangkap, Sliding, Batting dan Otot Penunjang)
3. Hakikat latihan (Prinsip-Prinsip Latihan, Aspek-Aspek Latihan, Kondisi Fiaik dalam Permainan *Softball*)
4. *Resistance Training*
5. Pengertian *Weight Bat*
6. Pengertian *Speed bat*
7. Kerangka Berfikir
8. Hipotesis penelitian yang berisikan jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti;

1.6.3. BAB III Metode Penelitian

Metode Penelitian menjelaskan tentang bagaimana penelitian akan dilakukan yang didalamnya mencakup penjelasan mengenai sampel yang terlibat, cara pengambilan data, instrumen yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara menganalisis data.

1.6.4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan yang didapat setelah uji-coba dan analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab uji coba dan analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Penyajian Bab IV diurutkan sebagai berikut :

1. Hasil Penelitian
2. Pembahasan hasil penelitian

1.6.5. BAB V Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan
2. Saran